



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

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с ЗПР**  
**в условиях санаторной школы-интернат**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность программы бакалавриата**  
**«Психология и педагогика инклюзивного образования»**  
**Форма обучения заочное**

Проверка на объём заимствований:

60,63 % авторского текста  
Работа рекомендуется к защите  
рекомендована/не рекомендована

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-510-098-5-1  
Минх Инна Юрьевна

«27» 04 2021 г.  
зав. кафедрой ТиП  
Кондратьева О. А. Кондратьева О. А.

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент  
Капитанец Елена Германовна

**Челябинск**  
**2021 г.**

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ	
1.1 Проблема агрессивного поведения подростков с ЗПР в психолого-педагогическом исследовании.....	7
1.2 Особенности агрессивного поведения подростков с ЗПР .....	15
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	52
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интерната.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат....	109

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодняшние подростки живут в мире, где происходят достаточно противоречивые процессы на всех уровнях: как на политическом уровне, экономическом и экологическом, так и на социальном. Происходящие изменения приводят к различным отклонениям: в личностном развитии и эмоционально-психологическом поведении подростков. Отсутствие навыков социального поведения, жизненного опыта, трудности пубертатного периода зачастую ставят подростков в трудные ситуации, а чаще всего к агрессивному поведению. Здесь немаловажное значение играет образование, которое в последние годы претерпевает значительные изменения в связи с введением новых ФГОС. Возникает значительная необходимость в повышении качества психолого-педагогического сопровождения, в его компетенцию входит функция идентификации психологической угрозы, разработка стратегии психологической профилактики и коррекция последствий. В связи с этим педагог-психолог обязан владеть современными техниками и методиками организации взаимодействия, определять основные направления процесса их воспитания и самовоспитания, уметь выявлять и анализировать индивидуальные особенности подростков с ЗПР.

И так, рассмотрим определения, что означает подростковый возраст, и дадим характеристику детей с задержкой психического развития. Подростковый возраст – это когда ребёнок плавно переходит уже во взрослого человека, т.е. меняется психика, организм, отношение окружающих к нему. Переход в подростковый возраст зависит от динамики развития конкретного ребёнка, т. е. развитие может происходить на год раньше или на год позже.

По мнению Э. Эриксона «особенностью подросткового возраста является кризис идентичности, который тесно связан с кризисом смысла жизни. Формирование идентичности может происходить на фоне

социально благополучной среды подростка с высокой степенью взаимопонимания с близкими взрослыми и сверстниками с достаточно высокой самооценкой. В этом случае выбор моделей поведения происходит в реальном кругу общения. В неблагоприятной ситуации, чем более нереальными являются эти модели, тем труднее подростку пережить кризис идентичности, тем больше у него проблем с другими людьми» [цит. по 83, с.340]. ЗПР – одна из распространённых форм отклонения в развитии в психике у детей. Характеризуется незрелостью личности, недостаточным уровнем осознания своего «Я», неконструктивными отклонениями в межличностном общении, которые отличаются конфликтностью, ситуативностью, противоречивостью, неадекватной оценкой своих возможностей. По сравнению со сверстниками без патологий у подростков с ЗПР пониженная рефлексивность и критичность.

Один из факторов переломного момента и конфликтов с окружающими у подростков является переоценка своих возможностей, что обуславливается рвением к независимости и самостоятельности, очень горд и обидчив. Подросток неодобрительно относится к взрослым, грубит, борется за свою свободу, возникают трудности в общении с окружающим миром. Враждебные действия подростков, с задержкой психического развития, попавшие в поле зрения правоохранительных органов, в силу своей слабости и психиатрического анализа, у них происходит переломный момент. Очень часто подростки проявляют свой слабый характер к восприятию собственного «Я» перед окружающими людьми, уединённость и отчуждённость от мира, несоответствия собственного «Я» конкретным эталонам, зачастую ошибочным, ощущения потери целостности внутреннего спокойствия сопровождается злостью.

Пубертатный период у подростков связан с двумя «переломными» моментами: психофизиологическим и социальным созреванием, которое сопровождается негрубыми нарушениями познавательной деятельности, с признаками к обратному развитию и компенсации, поэтому требует к себе

определённого внимания и вызывает научно-практический интерес. Поэтому актуальность моего исследования стали поведенческие проявления агрессии подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Потребность изучения проблемы агрессивного поведения подростков основывается реалиями современного общества, в котором имеется стремление аккумулировать психологическое напряжение и прибегание к антисоциальному действию, как к одному из возможных способов ухода от состояния фрустрации и напряжения. Возможность преодолевать стрессовые ситуации и развивать самоконтроль над гневом, подавлять враждебные действия, играет главную роль в развитии психологических процессов сочувствия, признания и распределения, лежащих в основе способности понимать и сопереживать другим людям, способствуют формированию понятия о человеческих ценностях.

На основе различных научных направлений, изучающих проблему девиантного поведения, определена необходимость поиска психологических факторов агрессии, онтогенеза и осознания деструктивного поведения у подростков с задержкой психического развития. Также профилактика и коррекция определяют практическую значимость нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения подростков с ЗПР санаторной школы-интернат изменится при проведении психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему агрессивного поведения подростков с ЗПР в психолого-педагогическом исследовании.
2. Выявить особенности агрессивного поведения подростков с ЗПР.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Провести характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.
8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.

Методики и методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ и синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест А. Басса и А. Дарки, оценка агрессивности в отношениях А. Ассингера, «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина и П. А. Ковалева.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Санаторная школа-интернат г. Челябинска». Ученики 7 класса, в количестве 20 человек в возрасте 13-14 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ

## 1.1 Проблема агрессивного поведения подростков с ЗПР в психолого-педагогическом исследовании

В своих работах Е. Г. Капитанец пишет, что: «агрессия – это акты враждебности, атаки, разрушения, т.е. действия, которые вредят другому лицу. Агрессия – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение. Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Это определение подчёркивает, что агрессия – это модель поведения, а не эмоция или мотив. Агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями – такими как злость; с мотивами – такими как стремление, навредить или оскорбить [41, с.65]. Но наличие этих факторов не является необходимым условием для подобного поведения».

По мнению Е. К. Лютовой: «агрессия – это поведение, которое проявляется как прямо, так и косвенно, причиняя ущерб, природа агрессии – ситуативность и склонность личности к деструктивному поведению, в этом состоянии подросток испытывает гнев и ярость с потерей самоконтроля» [51, с.191]. Агрессия – это модель асоциального поведения с выраженной эмоциональной реакцией, где подросток мотивирован, причинить, физический, моральный ущерб людям, вызывающий у них психологический дискомфорт.

Изучая проблему агрессии, Э. Фромм различал злокачественную и доброкачественную агрессию. По мнению Э. Фромма: «доброкачественная агрессия необходима для поддержания жизнедеятельности – например,

самооборона, а также аутоагрессия – умышленное причинение вреда. Кроме того, агрессивные действия могут быть произвольными и непроизвольными [79, с.577]. В случае патологической агрессии, вызванной психическим состоянием, необходимо медицинское вмешательство». Анализ работы Н. Е. Миллера показал, что выбор агрессивных подростков с ЗПР определяется такими факторами, как: сила стимула к враждебности, сходство потенциальной жертвы с фрустрацией, сила фактора, тормозящего такое поведение [55, с.338].

По мнению Р. Бэрона и Д. Ричардсона: «агрессия может проявляться в разнообразных формах и представлять собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющего все основания избегать подобного обращения с собой» [15, с.390].

Изучением данной проблемы занимались выдающиеся зарубежные и отечественные деятели: С. Л. Колосова, Н. М. Платонова, К. К. Платонов, П. А. Ковалёв, Т. Г. Румянцева, Р. Бэрона и Д. Ричардсона, Л. Берковица и др.

Х. Дельгадо приводит чёткое определение: «Агрессия» – это стремление к самоутверждению, сильная активность. «Агрессия» – это удар, нападение, возбуждение, неприязнь, дезинтеграция, то есть те действия, которые вредят другому человеку» [цит. по 25, с.263].

Г. Паренс приводит определение понятия: «Агрессия – это противодействие, в результате которой другой человек получает болевые стимулы. Агрессия – это физическое воздействие или опасность такого действия со стороны одного субъекта, ограничивающий свободу или генетическую приспособленность другого субъекта. Агрессия – это малопривлекательный, яростный темперамент подростка, который причиняет боль окружающим» [цит. по 59, с.387].

Известные психологи В. В. Бойко и Т. Г. Румянцева убеждены, что: «рассматривающие агрессию как форму социального поведения, реализующееся в контексте социального взаимодействия, но поведение



будет агрессивным при двух условиях: если нарушаются нормы поведения и когда имеют место губительные для жертвы последствия»

[цит. по 11, с.280].

Отечественные авторы С. Л. Колосова и Н. М. Платонова считают необходимым различать понятия: «агрессия является состоянием, а агрессивность – это уже черта характера» [цит. по 45, с.77].

В своих исследованиях Н. М. Платонова пишет, что: «классификация деструктивного поведения конкретной личности определяется:

1. По степени личностной вовлеченности, т.е. краткосрочная реакция на конкретную ситуацию, агрессивное состояние – на фоне стресса, дезадаптации, устойчивое агрессивное поведение личности.

2. По степени активности: пассивное агрессивное поведение – бездействие или отказ от чего либо, активное агрессивное поведение – разрушительные или насильственные действия.

3. По эффективности: конструктивное – адаптация, успех и владение стрессовыми ситуациями, деструктивное – осязаемый успех самой личности или окружающих» [цит. по 63, с.334].

В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова пишут, что, «агрессивность – это враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая её тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям и окружающему миру [13, с.811]. Агрессивное поведение – своеобразная форма поведения человека, характеризующихся выражением превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или нескольким человек, которым субъект стремится причинить вред».

Подросткам сложно устранить агрессивные действия, они легко находят оправдания своему поведению, полностью или частично избавляя себя от всей вины. А. Бандура пишет, что: «типичными способами оправдания самими агрессорами своих действий могут быть:

1. Сравнение собственного агрессивного поступка с личными недостатками жертвы агрессии с целью доказать, что по сравнению с ним совершённые против него действия не кажутся такими ужасными, каким выглядит на первый взгляд.
2. Отказ от личной ответственности за совершённый агрессивный поступок.
3. Оправдание агрессии против другого человека религиозным, идеологическим способом.
4. «Обесчеловечивание» жертвы, показывая, что человек заслуживает такого обращения» [10, с.312].

По мнению А. И. Захарова: «агрессия может выступать в качестве защитного механизма и быть сигналом об усилении психологической защиты, она является своеобразным регулятором системы стабилизации личности и направлен на снижение тревожности, связанной с осознанием конфликта. Само по себе деструктивное поведение может быть защитным, а механизм психологической защиты может сработать для оправдания асоциального поведения» [35, с.223].

А. Карелин даёт понятие: «Агрессия – мотивационное поведение, акт, который может часто наносить вред объектам атаки-нападения или же физический ущерб другим индивидам, вызывающее у них депрессию, психодискомфорт, не уютность, напряжённость, страх, боязнь, состояние подавленности, аномальное психопереживание» [12, с.414].

А. А. Реан пишет: «различие понятий «агрессия» и «агрессивность» ведёт к важным следствиям: не за всякими агрессивными действиями субъекта стоит агрессивность личности; с другой стороны, агрессивность человека не всегда проявляется в явно агрессивных действиях. Проявление агрессивности как личностного свойства в определённых актах поведения, как агрессивных действий, всегда является результатом сложного взаимодействия трансситуативных и ситуативных факторов» [70, с.286].

Слово агрессивность обозначает ситуационное или индивидуальное побуждение к деструктивному поведению. По мнению Н. Д. Левитова: «состояние агрессивности как стеническое переживание гнева с потерей самоконтроля» [цит. по 48, с.21].

Враждебность – это одна из форм обратной связи по поводу негативных, физических и психических отношений, жизненных ситуаций, ведущих к истерии, состояниях.

Агрессия может проявляться, когда как, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, микроклимата в семье, в обществе.

Д. Макклелланд отмечает, что: «агрессия имеет довольно таки широкое распространение, обозначая насильственные захватнические действия. Агрессия и агрессоры всегда оцениваются резко отрицательно, как выражение культа грубой силы» [цит. по 54, с.669].

В нынешнем обществе вопрос агрессивного поведения – это одна из основных психолого-педагогических проблем. Психологи дают понятия о видах проявления агрессивного поведения:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств через форму (ссора, крик, визг);
- прямая агрессия – направлена непосредственно на объект, вызывающий раздражение (применение физической силы, хамство, оскорбления, унижения);
- косвенная агрессия – носит скрытый характер, означает, что нападающий распускает сплетни, слухи, но не наносят прямого ущерба;
- склонность к раздражению – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

– негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся правил;

– обида – зависть и ненависть к окружающим за их действительные или вымышленные поступки;

– подозрительность в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения, что все другие люди планируют или приносят вред.

К. Лоренц даёт определение: «агрессия – это как движущая сила борьбы за выживание, причём эта борьба в основном происходит внутри одного вида» [цит. по 50, с.352].

«Агрессивное поведение» – одна из наиболее распространённых форм психической декомпенсации, результатом которой является общая аффективная дезадаптация личности подростка с ЗПР. Считается, что агрессивное поведение состоит из нескольких компонентов. К ним можно отнести познавательный, то есть понимание человеком своих мотивов, эмоциональный, то есть возникновение различных отрицательных эмоций и волевой, то есть целеустремленность, решительность.

О. А. Карабанова считает, что «агрессию следует отличать от напористости и настойчивости. Эти формы поведения, допустимы, если не несут вред окружающим людям» [42, с.412].

Г. Паренс пишет, что: «агрессивность, существует в двух формах: личностной и ситуативной, устойчивой и неустойчивой. Ситуативная агрессивность – это её эпизодическое проявление у человека. Личностная агрессивность – это наличие у человека соответствующей устойчивой индивидуальной черты поведения, которая выступает всегда, когда для этого складываются подходящие условия» [59, с.387].

К. К. Платонов пишет, что: «агрессивность – это психическое явление, выражающееся в стремлении к насильственным действиям в межличностных отношениях» [цит. по 62, с.175].

Агрессия в подростковом возрасте может быть рассмотрена с различных точек зрения, с различных научных подходов – здесь имеется в виду то, что данный феномен рассматривается как в естественных, так и в социальных науках.

Ю. Б. Можгинский отмечает в своих работах, что «агрессивность имеет количественную и качественную характеристики. Как и любое свойство, агрессивное поведение имеет разную степень выраженности: от почти полного отсутствия до её предельного развития. Каждый субъект имеет определённую степень агрессивности. Её отсутствие приводит к ведомости, пассивности. Высокий уровень агрессивного поведения начинает определять весь облик личности, в результате чего эта личность может стать конфликтной, которая не способна на сознательную кооперацию и тому подобное. Агрессивность сама по себе не делает субъекта сознательно опасным, потому что с одной стороны, существующая связь между агрессией и агрессивностью не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы» [56, с.184].

Сказанное выше позволяет говорить о том, что любое нарушение исходит из конкретной ситуации, например, постоянного агрессивного поведения родителей. Это говорит о том, что система эмоционального состояния подростков с ЗПР построена по темпераменту их законных представителей. Обычно таких подростков называют трудными, они пытаются самоутвердиться за счёт слабых сверстников, запугивая или даже применяя насилие. Это деструктивное поведение можно классифицировать как «бытовой терроризм». Безусловно, огромное значение имеет роль семьи в формировании модели агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

А. М. Поляков пишет, что: «в житейском сознании синонимом агрессивного поведения является «злонамеренной активности». Но само по себе деструктивное поведение не обладает «злонамеренностью», её такой

делают мотив деятельности и те ценности, ради достижения и обладания, которыми и разворачивается деятельность. Внешние практические действия могут быть сходными, но их мотивационные компоненты прямо противоположны» [цит. по 65, с.468].

И так, мы видим, что помощь в преодолении агрессивного поведения должна быть оказана не только подросткам с ЗПР, но и их родителям, т.к. часто причиной такого поведения становится неблагоприятная обстановка в семье – это может выражаться, к примеру, в строгом отношении родителей к подростку. Агрессивное поведение может быть вызвано ситуативной реакцией, что в данном случае следует рассматривать как свойство личности подростка и его особенность. Агрессивное поведение здесь выступает как средство защиты, борьбы с определённой фрустрацией.

Фрустрация и агрессивность связаны между собой, потому что разочарование приводит к агрессии, которая возникает при отсутствии фрустрации.

Агрессия (враждебность) – это модель асоциального поведения (физическое или словесное) с выраженной эмоциональной реакцией, которое направлено на нанесение морального или физического вреда другому человеку. Как показывает практика, агрессивное поведение (деструктивное поведение) у подростков – это крик о помощи, о внимании к своей личности и внутреннему миру, где слишком много накопилось отрицательных эмоций, с которыми подросток с ЗПР не может справиться самостоятельно (выражая угрозу в сторону собеседника и завершая враждебными действиями).

Таким образом, можно резюмировать, что деструктивное поведение – это многогранное и сложное понятие, которое имеет много форм проявления и зависящее от личных целей, социальных причин и возрастных особенностей, определяющих его возникновение. Агрессивным подросткам с ЗПР свойственны враждебность, конфликтное

поведением, негативизм, это обычные способы реагирования на неблагоприятные факторы среды (своего рода стереотип поведения), что проявляется в стойкости поведенческих расстройств.

## 1.2 Особенности агрессивного поведения подростков с ЗПР

Проявления агрессии у подростков с задержкой психического развития составляют самую большую группу детей среди тех, кто нуждается в специальной помощи, как в учебном процессе, так и в социальной и трудовой адаптации. Тип агрессивного поведения в большинстве случаев формируется возрастными особенностями человека, поскольку психическое развитие подростка с ЗПР имеет свою стадию развития в определённых ситуациях, ставят определённые условия к личности.

Эрих Фромм в своей работе пишет: «под агрессией понимаются действия, причиняющие ущерб не только человеку или животному, но и вообще любому не живому объекту» [79, с.560].

Коррекция для агрессивного подростка имеет значимость, так как в этом возрасте закладывается основа осознанного поведения, происходит ориентация в формировании нравственных установок и социальных представлений. В этот период подросткового развития, помочь научиться позитивным формам общения, которые подходят в отношениях с окружающим их людьми.

С точки зрения В. А. Аверина, «подростковый период – это переходный возраст и прежде всего смысл, поскольку это возраст полового созревания, параллельно которому другие биологические системы организма достигают зрелости» [цит. по 4, с.379].

Б. С. Волков отмечает, что «подростковый период – это продолжение первичной социализации» [цит. по 18, с.256]. Все подростки этого возраста – учащиеся, которые находятся на содержании у законных представителей

или государства, но их основная деятельность это учёба. В этот период у подростка формируется личность через внутренние конфликты с самим собой и с окружающими, таким образом обретая чувство взрослости. Отсюда и типичные возрастные конфликты, и их преломление в самосознании подростка. Таким образом, происходит переход от детства к юности.

Психологически подростковый возраст, на мой взгляд, противоречивый, так как характерны наибольшие диспропорции в темпах развития. Его специфика заключается в расширенной социальной активности и значима для подростка.

Ф. Райс пишет, «что движения подростка плохо скоординированы, угловаты, порывисты. Рост сознания и самосознания приводит к повышенному стремлению к независимости, самостоятельности, это часто влияет на чрезмерную критичность по отношению к окружающим». Для подростков характерной чертой является стремление самоутвердиться (протест чрезмерной опеки и ограничение свободы со стороны взрослых), привлечь внимание, желание завоевать авторитет в коллективе, независимость [цит. по 69, с.624]. Педагоги и психологи этот феномен связывают с кризисом полового созревания подростка, который часто проходит через душевные переживания, через бурные свои фантазии, в самоуверенном поведении.

Одновременно с этим, подростковый возраст особым образом влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции и самоорганизации. Подросток, обладая средней интеллектуальной и творческой активностью, несмотря ни на что хочет развить свои особенности и продемонстрировать их окружающим, ожидая получить похвалу от взрослых. На данном этапе происходит процесс усвоения социального опыта, характер отношений и общественных связей, тем самым происходит формирование мировоззрения, выработка моральных ценностей, хотя стиль поведения у



старшеклассников не всегда нестабилен, но всё перечисленное влияет на их поступки и поведение.

В своих исследованиях Р. Т. Байярд отмечает: «мир подростка – это мир жажды приключений и романтики» [цит. по 9, с.356]. В подростковом возрасте зачастую меняются увлечения и интересы. Часто подростки пытаются одновременно посещать сразу несколько кружков или спортивных секций. Если есть у подростка интерес к приключенческой и детективной литературе, то для него главное – сюжет или событие, а не как литературный герой. В пубертатном периоде происходит отсутствие идеалов, что ведёт к замкнутости, резкой смене настроения и внезапным вспышкам ярости.

Девиантное поведение подростков нередко означает «казаться или быть сильным», т.е. группа подростков имеет свои порядки и правило, которые поддерживаются лидером (посвящение в члены группы, определённая одежда у лидеров). Таким образом, в группе создаётся ощущение безопасности и формируется внешняя и внутригрупповая агрессия по отношению к окружающим.

Д. Д. Исаев пишет, «что любой акт насилия по отношению к «не членам группы» оправдывается заявлением как «они предатели мы должны защищать своих мы должны заставить всех уважать нас» [цит. по 38, с.364]. В некоторых случаях инициаторами агрессивного поведения могут выступать подростки-неудачники, трудновоспитуемые предпринимающие попытки самоутвердиться с помощью агрессивности (нападения).

Задержка психического развития – это один из вариантов дизонтогенеза, где нарушения механизма протекают с замедлением развития высших психических функций, является одной из наиболее частых форм отклонения в развитии обучающихся.

По мнению В. К. Андриенко: «сегодняшний подросток живёт в обществе, где смысл жизни – стремление к саморазвитию и самообразованию» [цит.по 8, с.602].

Развитие подростков данной категории происходит по общим законам формирования личности в стадии онтогенеза. Наличие нарушения мозгового развития, незрелость и повреждение психических функций тормозит не только психическое и интеллектуальное, но и социальное развитие подростков с ЗПР.

Ю. Б. Можгинский считает: «в целом обществе имеет место быть отсутствие положительных действий на растущих подростках» [цит.по 56, с.184]. Т.е. законные представители подростков перестали выполнять свои обязанности, такие как формирование у подростков чувство психологического комфорта, защищённости, для таких подростков характерна эмоциональная грубость, потребительское отношение к окружающим, безграмотность этического мировоззрения. Также хочу отметить, что есть подростки, которые намеренно подражают определённым людям и их стереотипам, предлагающие СМИ.

В контексте межличностных отношений и неудач в обучении у подростков с психическими отклонениями формируется негативное представление о себе, они не верят в свои способности и низко оценивают свои возможности. Неудача характерна для подростков с ЗПР, приводит к формированию личной позиции «позиция неудачника», то есть если подросток не согласен со своими неудачами в школе и переоценивает свою самооценку, то его самооценка занижается, что не приводит к поиску путей выхода из этой ситуации. Эта категория обучающихся более конфликтна в отношениях, как с одноклассниками, так и с взрослыми. В различных конфликтных ситуациях они резко реагируют раздражением, грубо, агрессивно, проявляют негативизм, игнорируют социальные нормы поведения, что приводит к снижению уровня ответственности. Общение со сверстниками основано не на принципах равенства, на чувстве долга, а на

зависимости более зрелых и сильных членов группы, например, подчиняться им. Подросток с психическим расстройством не обладает навыками коллективизма, который является необходимой составляющей процесса взаимодействия, отсутствие которого приводит к развитию неблагоприятных отношений в классе.

По мнению О. А. Карабановой: «свою агрессию подросток может открыто проявлять открыто (получить оплеуху, ломаться или быть в авторитете), стать послушным (пай-мальчиком (девочкой)), в этом случае подавление будет вырываться изнутри в виде заболеваний и неврозов» [17, с.475].

Итак, что может повлиять на деструктивное поведение у подростков с ЗПР? Например, это может быть эмоциональность, нервозность, аффект, раздражительность, вспыльчивость. Практика показывает, что в состоянии фрустрации подросток с ЗПР ищет выход через драку, гнев и скандалы.

Факторы, способствующие росту агрессивности у подростков с ЗПР:

- изменение социальных условий в их жизни;
- связь между родителями и педагогами.

Психологи подчёркивают, что нельзя судить об агрессивности по внешним факторам, важно знать её причину и то, что её спровоцировало.

На деструктивное поведение подростка влияют обида, вспыльчивость, неуступчивость, нетерпимость к возражениям, предрасположенность к конфликтной ситуации.

По мнению О. И. Шляхтиной: «высокий уровень агрессивного поведения наблюдается у лидеров и «отверженных» подростков с ЗПР» [цит. по 82, с.156]. Возникновение конфликта зависит от участников конфликтной ситуации, всё это вызывает у подростков отрицательные эмоции, обиду, ярость, злость, а затем начинается этап формирования причины агрессивного поведения. Как отмечает Т. И. Гусева: «переживание психического состояния приводит к необходимости общения между сторонами конфликта, чтобы разредить его, данная

потребность ведёт к формированию пока ещё абстрактной цели: что надо сделать, чтобы удовлетворить появившееся желание наказать обидчика, устранить его как источник конфликта» [цит.по 24, с.501].

В. Н. Пасечник считает: «Важным психологическим приобретением этого пубертатного периода является открытие своего внутреннего мира. В процессе формирования самоанализа своего внутреннего мира и получения удовлетворения от собственных переживаний подросток с ЗПР открывает для себя новый мир чувств и эмоций, начинает понимать себя, а также свои эмоциональные проявления как состояние собственного «Я» [цит.по 60, с.76].

В своей работе американский психолог М. Алворд отмечает: «черты характера агрессивных подростков, имеющих внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты. Такие подростки и подлежат коррекционной работе» [цит.по 7].

По мнению Э. Фромма: «возникшее намерение отомстить, наказать ведёт к началу поиска конкретного пути и средства, которые необходимы для достижения намеченной абстрактной цели» [цит.по 79, с.623]. В этом случае подросток начинает обдумывать конкретные действия, почему возник конфликт, он производит установку для разрешения конфликта. Подросток с ЗПР перепробовав все возможные варианты, устраивает определённое деструктивное действие по отношению того или иного участника. Итак, подросток с ЗПР «обосновывает свою агрессию, что объясняет его приход, к необходимости такого поведения (что побудило?), что он пытается достичь (какова цель?)».

А. А. Реан пишет, «что агрессивные подростки, при всём различии их личностных характеристик и особенностей поведения, отличаются некоторыми общими чертами; простота и недостаток ценностных ориентаций, ограниченность и лабильность интересов, отсутствие увлечений; они обладают низким уровнем интеллектуального развития, внушаемостью, повышенной подражательностью, неразвитостью

нравственных представлений, им свойственна злость, эмоциональная грубость с окружающими» [70, с.286]. У таких подростков самооценка низкая или боязнь широких социальных контактов является повышенной, высокий уровень тревожности, затруднения в выборе выхода из сложных ситуаций, эгоцентризм, доминирования защитных механизмов, регулирующих поведение. Среди подростков с ЗПР с повышенным уровнем агрессивного поведения, есть и подростки с высоким интеллектуальным и социальным развитием. У таких подростков агрессия в поведении является средством престижа, что способствует демонстрации их независимости и зрелости.

Отечественные специалисты В. С. Мухина, И. А. Фурманов, Л. М. Семенюк в своих исследованиях рассматривают деструктивный характер поведения агрессивных подростков с ЗПР. По мнению И. А. Фурманова: «признаки агрессивных реакций бывают ситуативной, рационально-избирательной направленности, это зависит от системы ее ценностей и ориентаций, от особенностей мотивационной сферы подростка» [80, с.479].

В своих исследованиях В. С. Мухина отмечает: «половые различия проявляются в формах агрессивного поведения, например, у мальчиков – физическая агрессия, а у девочек – преобладает вербальная, косвенная агрессия, негативизм» [57, с.452].

По мнению Л. М. Семенюк: «по мере взросления у подростков выходит на первый план вербальная форма агрессии и негативизм» [75, с.562].

Как пишет В. Н. Дружинин: «нередко такие подростки находятся по отношению к официальному руководству школы в некоторой оппозиции, которая выражается в их подчёркнутой независимости от учителей, эти подростки, претендующие на неформальную, но более авторитарную власть, полагаются только на свою настоящую физическую силу» [30, с.318].

Ф. Райс считает: «эти неформальные лидеры, как правило, обладают большой организующей силой, возможно потому, что за свой успех они могут использовать привлекательный для всех подростков принцип справедливости, не случайно возле них собираются не очень разборчивые в целях и средствах компании подростков, способность таких лидеров точно определять слабых, тех, кто оказывается беззащитным перед наглостью и цинизмом, особенно когда этот цинизм представлен под прикрытием морального принципа «сильные выживают, слабые умирают», также способствует успех таких лидеров» [69, с.624].

Таким образом, проблема агрессивного поведения в подростковом возрасте в первую очередь связана с двумя основными факторами: фактором психофизиологического и социального созревания и фактором перехода от детства к юности. Деструктивное поведение у подростка с ЗПР возникает вопреки протестам взрослых из-за неудовлетворённости своим социальным положением, что и проявляется в надлежащем поведении. Особенности личностно-познавательной сферы подростков с ЗПР затрудняют формирование конструктивных типов отношений и коммуникативных навыков.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат

Модель – это упрощённое представление о реальном объекте, процессе или явлении. Модель воспроизводит в специально оговорённом виде строение и свойства исследуемого объекта. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. «Коррекция» – в переводе с латинского языка – частичное исправление или изменение, поправка. Психокоррекция – это комплекс мероприятий, которые направлены на частичное исправление поведения

подростка с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат с помощью психотерапии, где поставлена задача – сформировать необходимые психологические качества при отсутствии или недостаточном развитии у подростка.

Как пишет А. А. Осипова: «Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия, различие между психокоррекцией и психотерапией заключается в том, что психотерапия занимается различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств)» [58, с.512].

Объектами корректирующих действий могут быть: сам человек, семья или группа. На практике при выполнении коррекционных работ выделяют различные модели объяснения причин трудностей развития.

Образовательная модель – видит причины отклонений в явлениях социальной и педагогической запущенности подростка.

Интеракционистская модель – подчеркивает важность недостатков и нарушений во взаимодействии личности и окружающей среды для возникновения проблем развития и, в частности, из-за дефицита среды, чувствующей и общественной потери подростка с ЗПР.

Модель деятельности – акцентирует внимание на отсутствии сформированности типа ведущей деятельности и других типичных видов деятельности для данной возрастной группы. Моделирование в психологии – это выстраивание моделей для реализации определённых психологических процессов с целью формальной проверки их реализации.

По мнению В. И. Долговой: «в процессе моделирования формирования эмоциональной устойчивости исходить из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры. С помощью системы мероприятий определяется их

достоверность, которые реализуются конкретными исполнителями, при выделении для этого необходимых ресурсов» [27].

По мнению Б. Г. Мещеряковой: «касаются следующих особенностей модели: построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности». Выполняется путём предоставления испытуемому разнообразных средств, они могут включаться в структуру деятельности и к моделям предъявляются требования [13, с.633]:

- оптимальность – это функциональное значение, по которому определяется ход деятельности, модель должна немного упростить реальность;

- ясность – учитывает культурные стереотипы в отношении обычного направления деятельности, направления от начала до конца, и согласованности информации.

Согласно высказыванию В. К. Андриенко: «определение целей коррекционной работы прямо связана с теоретической моделью психического развития и определяется ею» [8, с.602]. В отечественной психологии имеются определённые цели коррекционной работы, понимание закономерностей психического развития подростка с ЗПР как процесса активной деятельности, который реализуется только во взаимодействии с взрослым.

Выделяют основные три коррекционные цели:

- развитие видов деятельности подростков с ЗПР;
- формирование возрастно-психологических новообразований;
- оптимизация развития социальной ситуации.

С точки зрения З. Фрейда и М. Кляйн: «Причины трудностей развития подростков можно увидеть либо в нарушении внутренних структур личности, либо в неполноценной или искаженной среде, либо в сочетании этих взглядов» [цит. по 43, с.160].



Л. М. Семенюк пишет, что: «основоположником психоаналитической модели коррекции является З. Фрейд, главную роль в детерминации поведения человека он отдавал бессознательным процессам, которые не могут быть изучены напрямую» [75, с.562].

Психоаналитическое консультирование преследует две цели:

1. Осознание бессознательное, связанного с проблемой человека.
2. Укрепляет Эго, так что человеческое поведение основывается не на инстинктах, а на реальных потребностях.

В контексте психоанализа учитывается переломный момент подростка с ЗПР, связанный не только с его семьей, но и с его образованием. Самооценка подростка может использоваться для определения его образовательной деятельности и взаимоотношений с другими людьми. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что работа с подростками ЗПР в основном ведётся через наблюдение.

Как пишет А. Адлер, что: «все жизненные проблемы имеют социальный характер, а способности человека считал социально обусловленными и предназначенными для использования в общественной жизни. Развитие нежелательного образа жизни в психологии, педагогическая работа с родителями и учителями – обучение выявлению проявлений мелких ошибок в прототипе и их исправлению. Исправление самых сложных случаев – это ответственность психолога. Поскольку опыт раннего детства не может быть изменен, то изменения могут происходить с опытом интерпретаций и развития социальных интересов» [6, с.388].

В санаторной школе-интернате организовано круглосуточное пребывание детей (пять рабочих дней в неделю, в выходные дети уходят домой), нуждающихся в длительном лечении. Подростки с ЗПР много времени проводят в школе-интернате без законных представителей (родителей), поэтому, общаются только со своими одноклассниками, учителями и воспитателями. Если возникают конфликты, вспышки агрессии, все эти ситуации решаются в школе-интернате.

Изучив психолого-педагогические исследования по данной проблеме, позволило нам разработать дерево целей, а затем модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

В своих работах В. И. Долгова отметила, что дерево целей как метод планирования основано на теории графов. Он представляет собой как траекторию, определяющую направление движения к поставленным стратегическим целям, так и точку, определяющую достижение тактических целей, характеризующих степень приближения к поставленным целям по заданной траектории [цит. по 28].

Итак, первым этапом моделирования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат – это этап целеполагания.

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интерната.

Генеральную цель необходимо реализовать в трёх направлениях:

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

1.1 Изучить состояние проблемы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в психолого-педагогической литературе.

1.2 Выявить особенности агрессивного поведения подростков с ЗПР.

1.3 Разработать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

2. Организовать и провести исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

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

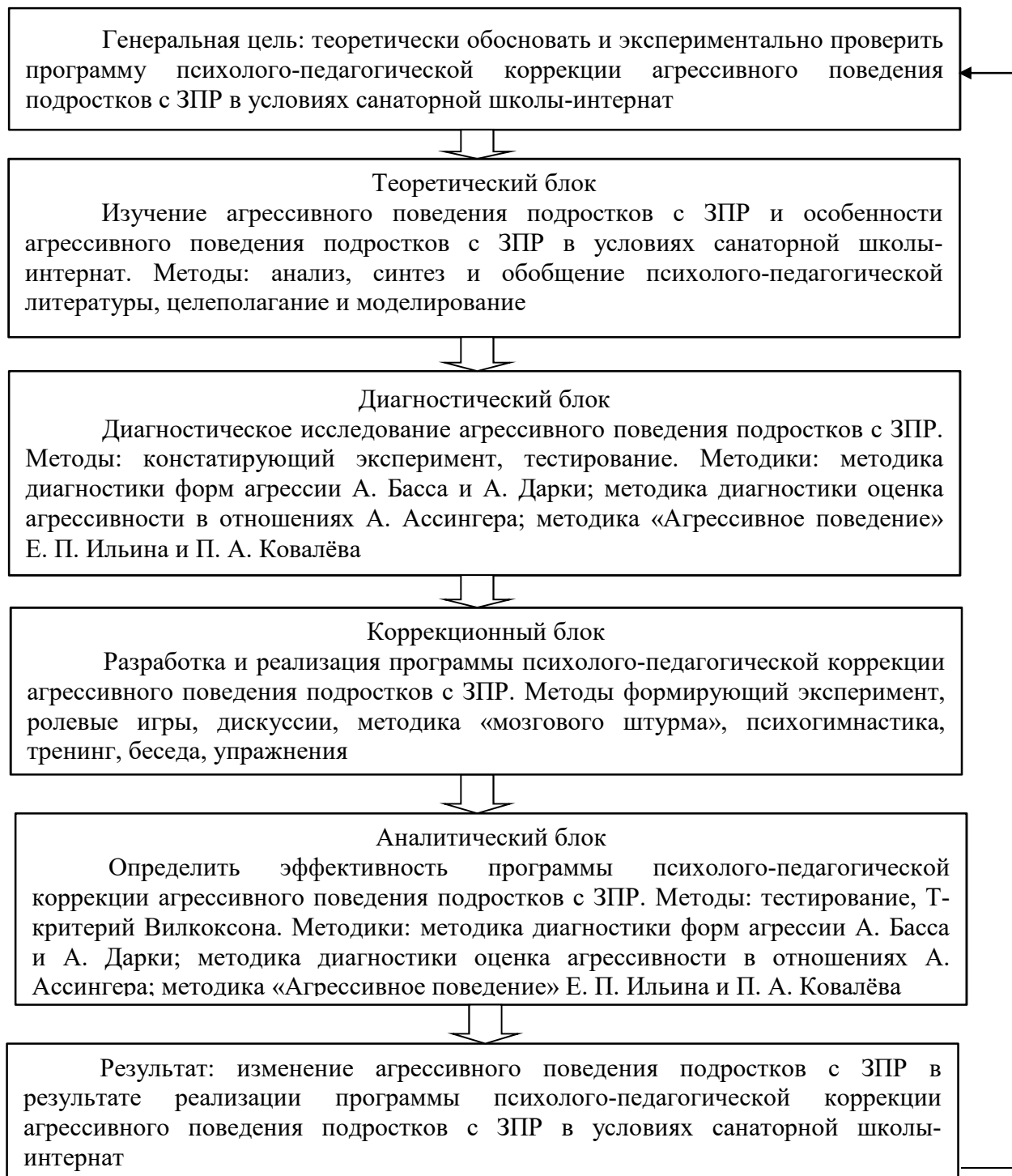


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат

На основании «дерево целей» разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат имеет свою структуру и состоит из 4 блоков:

теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок. Модель исследования представлена на рисунке 2.

Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

1. Теоретический блок, цель которого – теоретически изучить состояние проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе, выявить особенности агрессивного поведения у подростков с ЗПР. Теоретический блок направлен на изучение проблемы агрессивного поведения в психолого-педагогических исследованиях, особенности агрессивного поведения подростков с ЗПР. Были использованы такие методы как анализ и синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок, цель которого – диагностическое исследование агрессивности подростков с ЗПР. В диагностическом блоке были использованы такие методики как:

- методика диагностики форм агрессии А. Басса и А. Дарки;
- методика диагностики оценка агрессивности в отношениях А. Ассингера;
- методика «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва.

3. Коррекционный блок, цель которого – разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

4. Аналитический блок, цель которого – определить эффективность программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР. Аналитический блок предполагает изучение агрессивного поведения подростков с ЗПР после проведения программы коррекции.

В. И. Долгова, Я. В. Латюшина отмечают: «при моделировании необходимо исходить из свойств системности рассматриваемого явления,

например, цель, элементы, структура, их точность устанавливается с помощью мероприятий, которые реализуются участниками эксперимента и представляют необходимые ресурсы» [29].

Таким образом, модель – это система, состоящая из связанных между собой блоков. Структурирование модели психолого-педагогической коррекции деструктивного поведения подростков с задержкой психического развития в условиях санаторной школы-интернат начинается с построения «дерево целей» будущей работы.

#### Вывод по главе 1

Проблема агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе неоднозначна. По поводу агрессии существует множество теорий и точек зрения авторов различных направлений. Под агрессией можно понимать индивидуальные действия подростка, которые направлены на причинение физического или психического вреда другому человеку. Агрессивность же, считается чертой личности подростка, которая отражает предрасположенность к проявлению агрессии и может иметь разную степень выраженности.

Девиантное поведение – одна из наиболее распространённых форм психической декомпенсации, результатом которой является общая аффективная дезадаптация личности подростков с ЗПР.

Признаки агрессивного поведения можно рассматривать как:

- желание человека доминировать над людьми и использовать их в своих целях;
- склонность к дезинтеграции;
- тенденция нанесения ущерба окружающим людям.

В подростковом возрасте враждебность (нападение) проявляется на улице, в школе, дома, она может быть, как физической, так и вербальной агрессией (грубость), так же присутствует скрытая форма агрессии

(аутоагрессия), т.е. агрессия направлена против самого себя, она считается самой опасной из подростковых агрессий, из-за неё в будущем возникают большие проблемы у подростков с ЗПР.

Поскольку подростки с задержкой психического развития проводят много времени в санаторной школе-интернате без законных представителей (родителей), возникают вспышки гнева и агрессии между сверстниками и учителями.

Проблема агрессивности в подростковом возрасте изначально связана с двумя основными факторами, это пубертатный период и плавный перехода от детства к юности.

Таким образом, изучив психолого-педагогические исследования по проблеме, позволило нам разработать «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР.

Эффективность коррекции показывает: цели, и задачи были поставлены, верно, методы подобраны правильно, то есть достаточным результатом, является достижение адекватного уровня агрессии подростков с ЗПР.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ**

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Психолого-педагогическое исследование и коррекция проходило в три этапа:

1. Теоретический этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для исследования. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трём методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Высокие показатели уровня агрессии привели к необходимости разработки психолого-педагогической программы по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. По результатам констатирующего эксперимента была выявлена группа подростков с ЗПР, с высоким уровнем агрессивности.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторное проведение методик, сравнение результатов до и после формирующего эксперимента, выражение их в виде диаграмм и сведение в общие таблицы, применение метода математической статистики, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.



Психолого-педагогическое исследование – это процесс формирования познавательной деятельности, новых знаний, направлен на обучение, воспитание, развитие. Поскольку в нашем исследовании мы проводили эксперимент, дадим определение. Эксперимент – это сбор анамнеза, исследование нарушения психических процессов в специально созданных условиях, чёткая формулировка объекта и предмета исследования, обработка результатов до и после проведения эксперимента, составление выводов и рекомендаций педагогам и родителям. Эксперимент – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

Г. С. Абрамова, считает, что: «анализ – это метод научного исследования, состоящий в мысленном разделении целого на составные части с целью изучения и постижения явления в целом» [цит. по 1, с.811].

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности.

По мнению А. А. Осиповой: «моделирование — это метод научного познания, с помощью которого изучение объекта (оригинала) осуществляется путём создания его копии (модели), замещающей оригинал, которая затем познаётся с определённых сторон, интересующих исследователя» [цит. по 58, с.512].

По мнению Г. С. Абрамовой: «тестирование – это метод психодиагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определённую шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения различных индивидуальных черт» [цит. по 2, с.458]. Тест – позволяет с известной вероятностью определить реальный уровень развития индивида необходимых навыков, знаний, характеристик и т. д.

В исследовании психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат были использованы следующие методы и методики:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме, целеполагание и моделирование;
- эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам (опросник А. Басса и А. Дарки, тест А. Ассингера, тест Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва);
- математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из 8 индексов форм агрессивных или враждебных реакций. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность – это свойство личности, а агрессия – это акт поведения.

Цель: выявить уровень агрессивности у подростков с ЗПР.

Процедура проведения: каждому подростку с ЗПР выдаётся стимульный материал, где нужно отвечать «да» если согласны с утверждением, и «нет» – если не согласны. Долго над вопросами не раздумывать. Для обработки результатов воспользоваться ключами в Приложение 1.

Опросником А. Басса и А. Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками, например, тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера, позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях с одноклассниками, и легко ли им общаться с ним.

Цель: выявить уровень агрессивности у подростков с ЗПР.

Процедура проведения: испытуемому выдаётся стимульный материал – бланк ответов из 20 вопросов, где в каждом задании предстоит

выбрать один из трёх вариантов ответа. Для обработки результатов воспользоваться ключами в Приложение 1.

Для полноты картины можно использовать в сочетании с методикой Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва «Агрессивное поведение». Методика предназначена для выявления склонности подростков к агрессии, она также может определять позитивную агрессию, негативную агрессию и общий показатель конфликта.

Цель: выявить склонность респондентов к определённому типу агрессивного поведения.

Процедура поведения: испытуемому предоставляется бланк-опросник, где содержится 40 утверждений, нужно дать ответ «да» или «нет». Работать быстро, не тратить время на обдумывание вопросов. Отвечать нужно на каждый вопрос, чтобы выявить тип агрессивного поведения. Для обработки результатов воспользоваться ключами в Приложение 1.

Е. Сидоренко пишет в своей работе, что: «Т-критерий Вилкоксона. Назначение критерия: применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Описание критерия: критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: — 1, 0 и +1, но тогда Т-критерий вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от —30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Принцип работы метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны [76, с.87]. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях».

Алгоритм подсчёта Т-критерий Вилкоксона:

- составить список респондентов;
- вычислить разность между индивидуальными значениями вторичной и первичной диагностики («после» – «до»);
- определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы;
- перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом;
- проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчётной;
- выделить цветом ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении;
- подсчитать сумму этих рангов;
- определить критические значения по таблице.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования являлось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Санаторная школа-интернат г. Челябинска».

В исследовании участвовали подростки с ЗПР 7 класса, в количестве 20 человек: 8 мальчиков и 12 девочек.

Санаторная школа-интернат обеспечивает лечебно-оздоровительные мероприятия, адаптацию к жизни и в обществе, социальную защиту и разностороннее развитие детей, организовано круглосуточное пребывание детей (пять рабочих дней в неделю, в выходные дети уходят домой), нуждающихся в длительном лечении. В первой половине дня дети учатся, а во второй половине дня к работе приступают воспитатели, поэтому ученики 1-4 классов после обеда уходят в спальный корпус на сон час, а ученики 5-9 классов посещают внеурочную деятельность, кружки, прогулка на свежем воздухе. После полдника все обучающиеся идут на самоподготовку – где выполняют домашнее задание. Обучающиеся много времени проводят в школе-интернате без законных представителей (родителей), поэтому, общаются только со своими одноклассниками, учителями и воспитателями.

Подростки с ЗПР 7 класса характеризуются поведенческими расстройствами, такими как психическая неустойчивость, социальная дезадаптация. С такими особенностями как: эмоционально-волевая незрелость, недостаточное чувство долга, ответственность, волевая установка, выраженность интеллектуальных интересов.

Наблюдается небрежность в отношениях, из-за негативных действий, недооценки драматизма, сложности ситуации. Подростки с ЗПР могут легко дать обещания и легко их забыть. Они не беспокоятся о школьных неудачах. Мальчики часто склонны к раздражительности, девочки – к слезам. Такого типа подростки отличаются завышенной самооценкой, низким уровнем тревожности, неадекватным уровнем притязаний – слабой реакцией на неудачи, преувеличением успеха.

Такая ситуация во многом предопределена тем, что несколько семей этих подростков можно отнести к категории неблагополучных семей, где оба или один из родителей алкогольно-зависимы, подростки

предоставлены сами себе, у них нет моральных ориентиров в воспитании и контроль за ними. Есть подростки, которые воспитываются одним родителем – мать, которая из-за финансовых трудностей вынуждена большую часть времени проводить на работе. Так же есть подростки из приёмных семей, которые испытали с родными родителями жестокость, равнодушие. Один подросток воспитывается бабушкой, т.к. мама лишена родительских прав и находится в местах лишения свободы.

Для организации школьных и внешкольных мероприятий, подростки ведут себя не всегда организованно и ответственно. По разным вопросам им помогают классный руководитель и воспитатель, которые всегда выслушают подростков с ЗПР, чутко и с пониманием относятся к каждому ученику.

Психологический климат в коллективе неблагоприятный, в коллективе часто возникают конфликты, споры, разногласия. Уровень сплочённости коллектива – не очень высокий. В классе в целом успеваемость ниже средней. Четыре человека – низкая успеваемость, два – выше средней. К учителям относятся уважительно, но не всегда. Не на всех уроках соблюдают дисциплину, выполняют требования, однако активны, но не внимательны.

Учитывая все вышеназванные факторы, мы пришли к выводу, что для исследовательской работы по изучению и коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат целесообразно выбрать обучающихся 7 класса.

Результаты диагностики уровня агрессивности подростков с ЗПР по тесту А. Басса и А. Дарки представлены на рисунке 3 [Приложение 2, таблица 1].

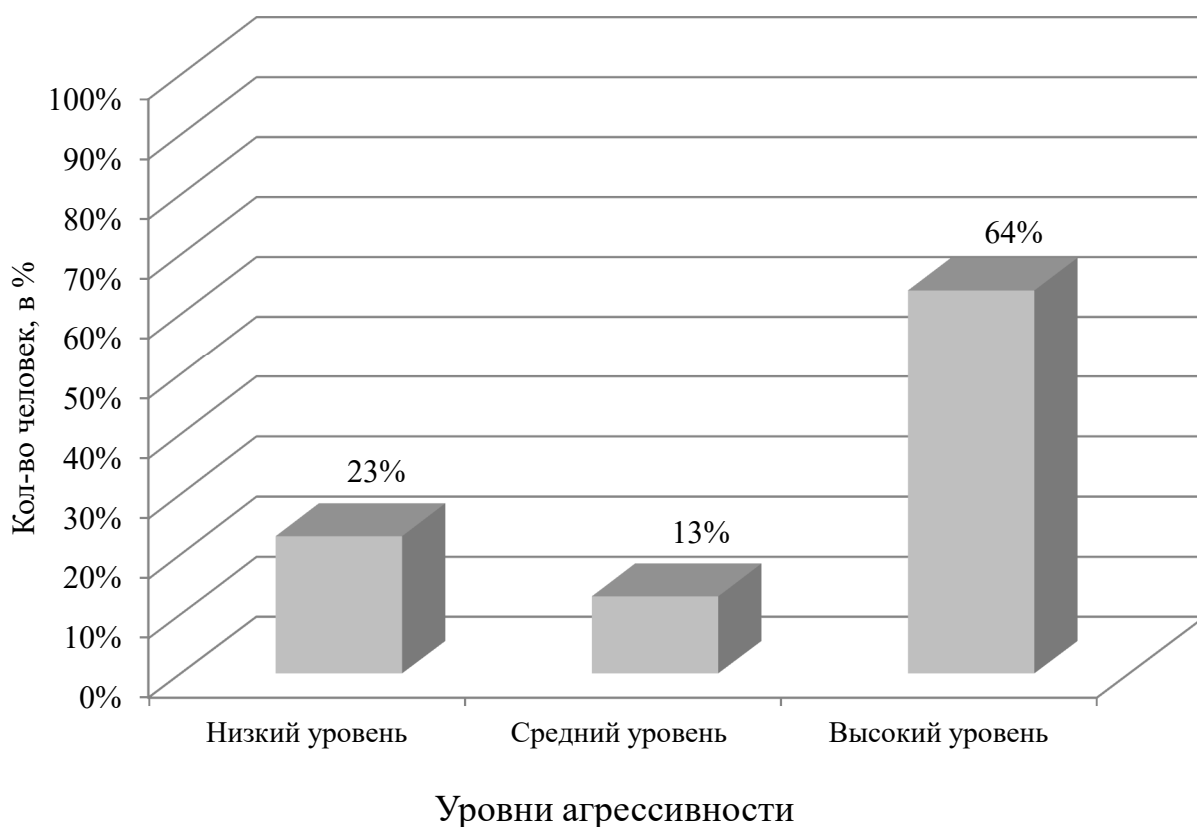


Рисунок 3 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по тесту А. Басса и А. Дарки

Анализируя представленные данные, можно заметить, что 64% респондентов (13 чел.) проявили высокий уровень агрессивности, для них характерны эмоциональная грубость, злость, как на одноклассников, так и на окружающих их взрослых. Средний уровень агрессивности 13% (3 чел.) это подростки с ЗПР, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. И 23% (4 чел.) относятся к уровню низкой агрессивности, которая может привести к пассивности.

Результаты диагностики уровня агрессивности подростков с ЗПР по тесту А. Ассингера представлены на рисунке 4 [Приложение 2, таблица 2].

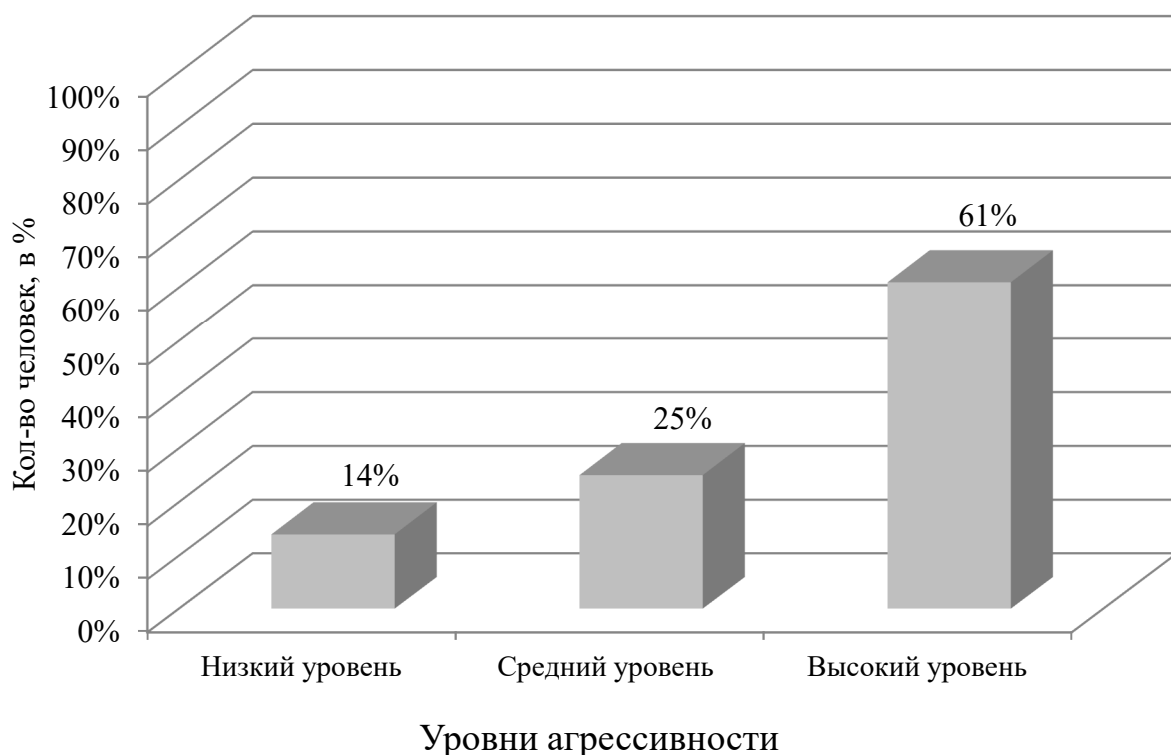


Рисунок 4 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по методике А. Ассингера

Анализируя представленные данные, можно заметить, что у 61% респондентов (11 чел.) преобладает высокий уровень агрессивности, для них характерны неуравновешенность и жестокость по отношению к другим людям. Надеются добраться до управленческих «верхов», рассчитывая добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Средний уровень агрессивности выявлен у 25% (5 чел.), умеренно агрессивны, но вполне успешно идут по жизни, поскольку в них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности. Низкий уровень агрессивности выявлен у 14% (4 чел.), эти подростки чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

Результаты диагностики агрессивности подростков с ЗПР по методике «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, представлены на рисунке 5 [Приложение 2, таблица 3].



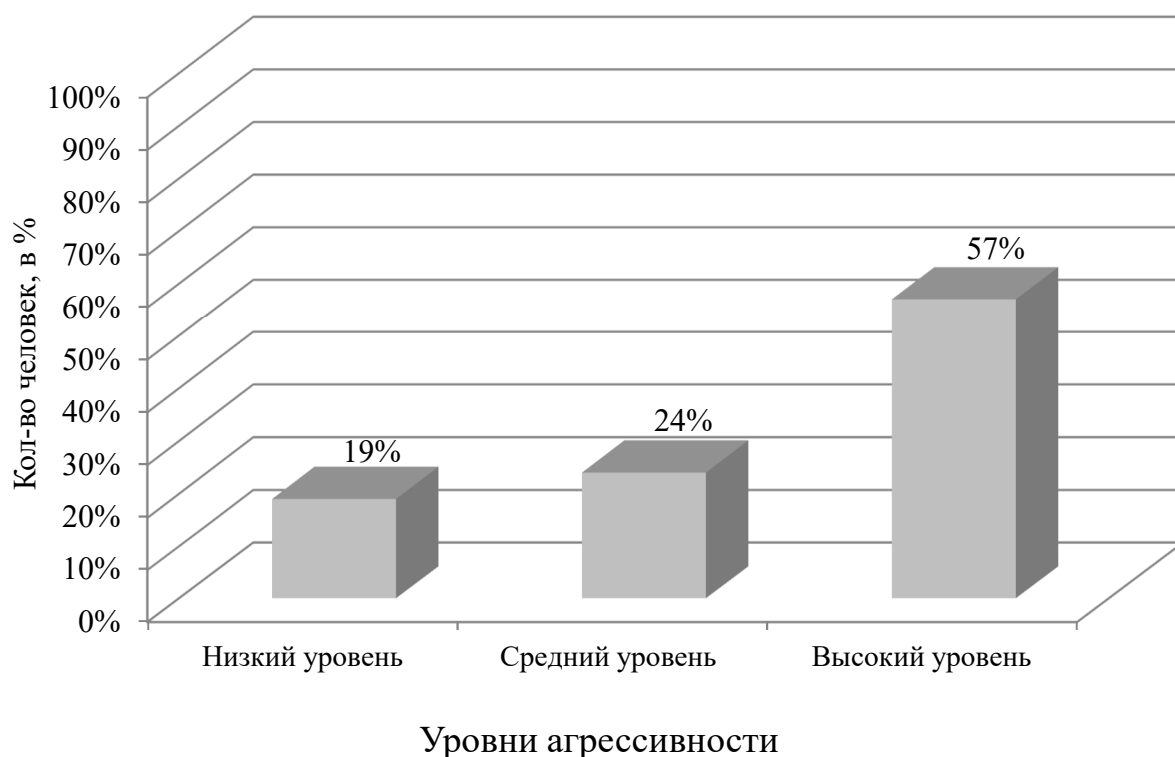


Рисунок 5 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва

Анализируя представленные данные, можно отметить, что у 57% (9 чел.) склонны к открытому агрессивному поведению, во многих сложных ситуациях склонны к срыву и проявлению различных форм агрессии, а также к суровости и несдержанности по отношению к окружающим. Средний уровень агрессивного поведения проявился у 24% (6 чел.), выражается в спонтанности высказываний, проявления вербальной агрессивного поведения, слабой способности к торможению действий, направленных на физическую агрессию. Низкий уровень агрессивности проявился у 19% (5 чел.), как правило, из-за редких проявлений вербальной и физической агрессии, только в эмоционально окрашенных ситуациях, что случается довольно редко.

Обобщённые результаты по трём используемым методикам представлены на рисунке 6 [Приложение 2, таблица 4].

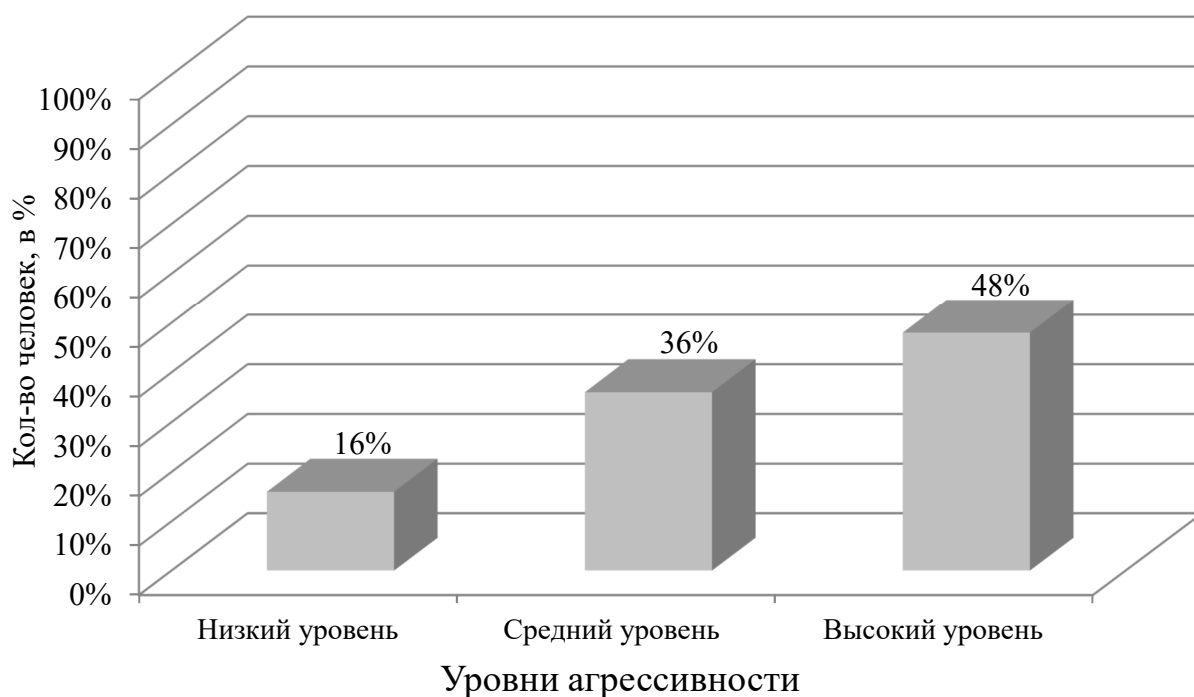


Рисунок 6 – Обобщающие результаты диагностик агрессивного поведения подростков с ЗПР по методикам А. Басса и Дарки, А. Ассингера, Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва

Анализируя представленные данные, можно отметить, что 48% (9 чел.) подростков с ЗПР имеют высокий уровень агрессивности, эти подростки с ЗПР склонны к эмоциональной грубости, применяют физическую силу против окружающих, вспыльчивы, неуравновешенны, жестоки по отношению к одноклассникам, могут сорваться и проявить любую форму агрессии.

36% (8 чел.) подростков с ЗПР – средний уровень агрессивности, это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, в общественных местах могут быть тихими, сдержанными, гнев находит выход, возвращаясь, домой, слабая способность сдерживать действия.

16% (3 чел.) подростков с ЗПР – низкий уровень агрессивности, эти подростки на критические замечания реагируют спокойно, они знают, что злость мешает и не помогает им в жизни. Если со стороны кто-то проявляет грубость, то подростки не отвечают взаимностью, чрезмерно миролюбивы, из-за редких проявлений физической и вербальной (крик,

визг, угрозы, проклятия) агрессии, только в эмоционально окрашенных ситуациях, что случается довольно редко.

Таким образом, проанализировав полученные результаты по трём методикам в сложившейся ситуации, требуется сформировать группу из 48% (9 чел.) подростков с ЗПР с высоким уровнем агрессивности, для них характерны: эмоциональная грубость, злость, неуравновешенность, жестокость, склонность к срыву и проявлению различных форм агрессии, как на сверстников, так и на взрослых. С данной группой будут проводиться коррекционные занятия, тренинги, и подобраны рекомендации педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

#### Вывод по главе 2

Исследование проводилось в три этапа: первый этап – теоретический; второй этап – опытно-экспериментальный, где в результате констатирующего эксперимента была сформирована группа подростков с ЗПР с высоким уровнем агрессивности; третий этап – контрольно-обобщающий.

В квалификационной работе были использованы методы и методики:

1. Теоретические: анализ и синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: тест А. Басса и А. Дарки; оценка агрессивности в отношениях А. Ассингера; «Агрессивное поведение» Е. П. Ильин и П. А. Ковалёв.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Практическая часть работы проводилась на базе МБОУ «СШИ г. Челябинска», в исследовании приняли участие подростки с ЗПР 13-14 лет, 20 человек.

Целью констатирующего эксперимента было исследование уровня агрессивности подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Для семиклассников характерна повышенная агрессивность по отношению к взрослым, особенно к учителям (грубые ответы, игнорирование замечаний, прерывание занятий); эмоциональная неустойчивость, безответственность за свои действия.

Как показали результаты диагностики уровня агрессивности подростков с ЗПР по методике А. Басса и А. Дарки: высокий уровень агрессивности – 13 человек (64%), средний уровень – 3 человека (13%), низкий уровень – 4 человека (23%).

Как показали результаты диагностики уровня агрессивности подростков с ЗПР по методике А. Ассингера: высокий уровень агрессивности – 11 человек (61%), средний уровень – 5 человек (25%), низкий уровень – 4 человека (14%).

Как показали результаты диагностики уровня агрессивности подростков с ЗПР по методике Е. П. Ильин и П. А. Ковалёв: высокий уровень агрессивности – 9 человек (57%), средний уровень – 6 человек (24%), низкий уровень – 5 человек (19%).

В сложившейся ситуации необходимо сформировать экспериментальную группу и провести психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат из 9 человек (48%) с высоким уровнем агрессивности.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ САНАТОРНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ**

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Задачи программы:

- 1) расширить информацию о собственной личности подростка, осознание его потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
- 2) поднять уровень самоконтроля и саморегуляции у подростков;
- 3) развить способность понимать эмоциональное состояние другого человека и уметь адекватно выразить своё.

Данная программа по коррекции предназначена для групповой работы:

Возраст участников: 13-14 лет

Количество участников: 9-11 человек

Длительность: 12 занятий, 3 занятия в неделю, 1-1,5 часа

Форма: групповая.

Методы работы: применяемая в рамках методов группового решения проблем, психогимнастика, тренинг, беседа, упражнения.

Структура занятия: начало занятия, приветствие, создание положительного эмоционального фона в группе.

Основная часть: упражнения и игры, направленные на реализацию целей в занятиях.

Цели каждого занятия, использованных в программе коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР:

### Занятие 1 «Первая встреча»

Цель: знакомство, установить правила в группе, анамнез

#### Упражнение «Тайны имени»

Цель: знакомство с группой подростков с ЗПР, получение первичной информации.

#### Игра «А, кроме того...»

Цель: избавление от негатива и отрицательных эмоций.

#### Разминка «Дыхание треугольником»

Цель: снятие напряжения и стресса путём работы с дыханием.

#### Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: формирование доверия, умения работать в команде.

### Занятие 2. «Кто я такой на самом деле?»

Цель: создать позитивную мотивацию к предстоящим занятиям, укрепить навыки саморефлексии, способность глубже раскрыть себя

#### Упражнения «Удивительный ли я?»

Цель: проанализировать свой темперамент, и саморазвитие

#### Упражнение «Сказочная ярмарка»

Цель: разыграть конфликтные ситуации, изучить свою адекватность и отношение своих негативных качеств.

#### Разминка «Волна»

Цель: снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

#### Упражнение «Неудобная ситуация»

Цель: осознать не конструктивность способов выражения агрессии, нахождения выхода из «неудобной» ситуации.

### Занятие 3. «Что такое агрессия?»

Цель: информировать участников о нападении, деструктивном поведении, причинах агрессивных действий. Научить адекватно анализировать и оценивать своё состояние.

#### Тренинг «Угадай, какой я!»

Цель: провести разминку на эмоции

Упражнение «Я – опасный или энергичный?»

Цель: научить различать формы поведения в разных ситуациях

Упражнение «Скверный характер»

Цель: изучить собственные формы поведения и проявление отрицательных эмоций

Упражнение «Сдержи себя»

Цель: контроль своих эмоций.

Упражнение «Магический массаж»

Цель: восстановление сил, снятие внутреннего напряжения.

Занятие 4. «Агрессия может быть конструктивной»

Цель: сформировать отношение к неагрессивному общению, научить распознавать свою агрессию и агрессию других людей.

Упражнение «Расскажи по-другому»

Цель: провести игру-разминку на сплочение группы и положительный настрой

Игра «Датский бокс»

Цели: с помощью этой игры можно показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна.

Упражнение «Как было бы ужасно, если бы...»

Цель: проработать свои страхи, реально выделив те области, которые имеют опасения.

Занятие 5. «Я и мой гнев»

Цель: визуализировать гнев каждого участника, определить причины его возникновения.

Упражнения «Обзывалки»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнение «Я раздражён...»

Цель: спровоцировать участников на осознанный уровень ярости, показать их натуру, объяснить реакцию – негативных эмоций

Тренинг «Я нарисую свой гнев, ярость»

Цель: выявить особенность гнева и ярости, описать свои эмоции

Упражнение «Как научиться сдерживать гнев и ярость?»

Цель: выработать умение и навыки борьбы с гневом, внутренним раздражением; выработать умение справляться с эмоциональными всплесками.

Упражнение «Ловим комаров»

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Упражнения «Послание протест!»

Цель: научить отстаивать свои интересы, выражать возмущение и недовольство в корректной форме

Игра-тренинг «Представь себе...»

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Занятие 6. «Калейдоскоп ощущений, эмоций»

Цель: показать, как реагировать на негативные эмоции, научить приемам управлять эмоциональным фоном.

Упражнение «Смотрю, наблюдаю»

Цель: провести тренинг на ощущение эмоциональных переживаний

Тренинг «Ассоциации»

Цель: Предоставить возможность увидеть, какими мы представляем себе, и как нас представляют и воспринимают другие.

Упражнение «Ванька-встанька»

Цель: снятие напряжения.

Мозговая атака «Зачем мне нужны – слабые стороны!?»

Психолог выбирает слабую сторону, которая встречается у максимального количества участников и предлагает ответить на вопрос: «для чего она нужна – слабохарактерная сторона?». Принимаются любые ответы.



Дыхательная гимнастическая разминка

Цель: показать на примере, как можно снять напряжение при помощи регулирования собственных эмоций.

Занятие 7. «Обида как причина моей агрессии»

Цель: помочь подросткам справиться с обидами, которые, возможно, являются причиной их агрессивного поведения.

Упражнения «Антоним»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнение «Давние обиды»

Цель: выяснить у участников причину возникновения обид и проанализировать их ситуацию

Упражнения «Обидевшийся подросток на окружающих»

Цель: научить участников анализировать манеры поведения, как свои, так и окружающих его людей.

Игра «Огонь и лед»

Цель: снятие психического и физического напряжения.

Упражнение «Копилка обид»

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Занятие 8. «Мои сильные стороны как у личности»

Цель: обнаружить и указать членам группы манеры их поведения, насколько можно эмоционально реагировать на провоцирующих гнев, антагонистичность.

Упражнение «Ты меня понимаешь»

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев на сплочение группы

Упражнение «Превосходство пословицы»

Цель: узнать внутреннюю позицию участников, поощрить изменения в поведении.

Тренинг «Поведенческая репетиция»

Цель: научить альтернативным формам поведения и эмоциональной реакции в ситуациях, где провоцируют агрессивность.

## Занятие 9. «Поведение уверенного человека»

Цель: закрепить навыков уверенного в себе поведения и научить альтернативной манере поведения и эмоциональным реакциям в ситуациях, вызывающих агрессию, ярость.

### Упражнение «Разожми кулак»

Цель: снятие психического и физического напряжения

### Упражнение «Я обвиняю, меня обвиняют»

Цель: научить сохранять спокойствия в разных ситуациях.

### Упражнение «Правда – ложь»

Цель: найти невербальные признаки формы поведения.

### Упражнение «Давай обнимемся»

Цель: групповая поддержка.

## Занятие 10. «Что было то прошло»

Цель: воспроизвести и переоценить жизненные ситуации, в которых участники находились в состоянии ярости и гнева.

### Игра «Атом»

Цель: эмоциональный разогрев.

### Тренинг «Качели»

Цель: развить навыки быстрого реагирования при установлении контактов, развить эмпатию и рефлексия в процессе тренинга, каждый раз производить встречу с новым человеком.

### Упражнение «Давай рассуждать!»

Цель: закрепить продуктивный метод манеры поведения.

### Упражнение «Положительный диалект»

Цель: переоценить негативных эмоций к себе и окружающим людям.

## Занятие 11. «Будь всегда собой. Будь хорошим человеком»

Цель: закрепить навыки эмоциональной реакции в ситуациях, где провоцируют враждебность, нападение.

### Упражнение «Я чувствую себя прекрасно»

Цель: эмоциональная разминка-игра.

Упражнение «Случай из моей жизни»

Цель: воспроизвести и переоценить жизненные ситуации, в которых участники находились в состоянии гнева и агрессии.

Упражнение «Я в дар всему человечеству»

Цель: проанализировать собственное поведение, признав его уникальность.

Упражнение «Картинная галерея»

Цель: разработать оценочные мероприятия, на анализ собственного поведения и действие окружающих людей.

Занятие 12. «Пришла пора нам прощаться»

Цель: консолидация представлений участников об их уникальности, обогащение сознания положительными и эмоционально окрашенными образами личности.

Упражнение «Я благодарен всем, за то, что...»

Цель: сосредоточить внимание участников на достижение успеха в реалистическом отношении к повседневной жизни.

Тренинг «Чего я достиг»

Цель: выявить динамику изменения агрессивного поведения подростков с ЗПР.

Упражнение «Мой самый лучший день»

Цель: помочь ребёнку вспомнить пройденный материал.

Упражнение «Подарок»

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Таким образом, программа состоит из 12 занятий. Занятия направлены на коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Эта коррекционная программа помогла обучающимся проверить свои человеческие качества, приобрели навыки конструктивно выходить из конфликта, контролировать своё эмоциональное поведение. Программа коррекции полностью соответствует целям и задачам исследовательской работы, разработанной с учётом

возрастных особенностей подростков с психическими отклонениями в условиях санаторной школы-интернат.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Учащиеся 7 класса, имеющие высокий уровень агрессивности, приняли участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Повторная диагностика позволила оценить эффективность коррекционной программы.

Диагностика состояния уровня агрессивности подростков с ЗПР по тесту А. Басса и А. Дарки после проведения коррекционных занятий представлена на рисунке 7 [Приложение 4, таблица 5].

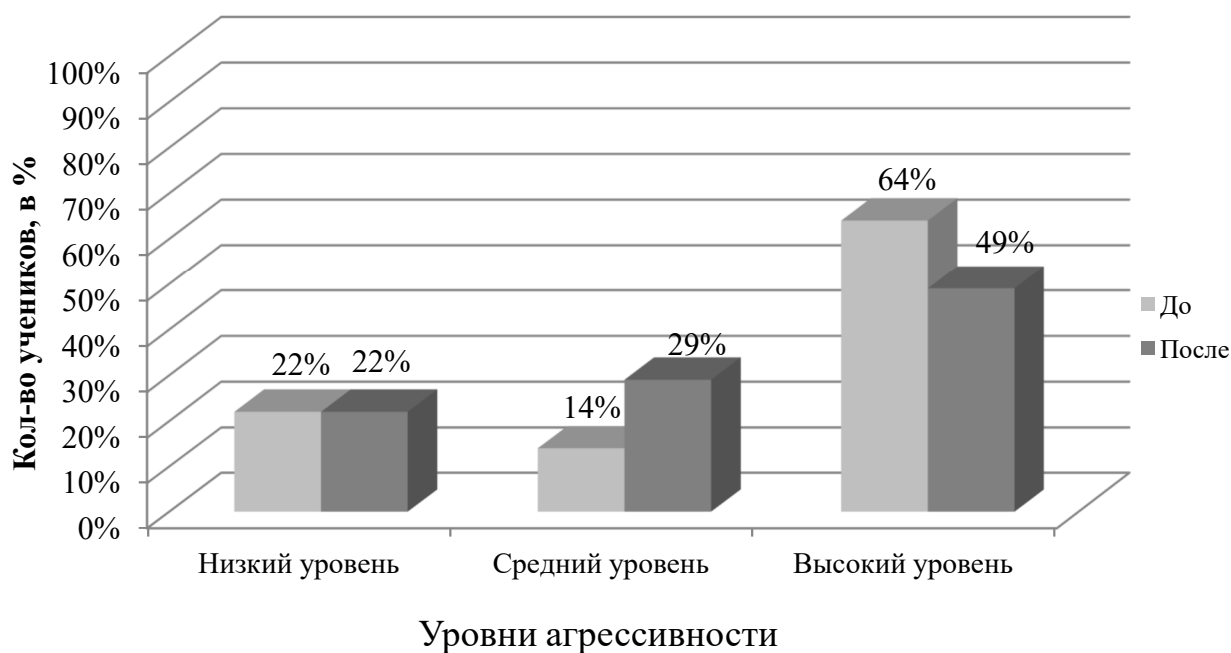


Рисунок 7 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по тесту А. Басса и А. Дарки до и после коррекционных занятий

По результатам вторичного исследования видно, что низкий уровень агрессивности остался без изменений 22% (2 чел.), средний уровень агрессивности увеличился с 14% на 29% (с 1 чел. на 3 чел.). До

эксперимента уровень агрессии составил 64% – это 6 человек, а после проведения коррекционных занятий и повторной диагностики, показатель агрессивности снизился до 49% – это 4 человека. Это говорит о том, что подростки с ЗПР научились сдерживать агрессивное поведение в большинстве жизненных ситуаций.

После проведённых коррекционных занятий по методике А. Ассингера получены результаты опытно-экспериментального исследования и представлены на рисунке 8 [Приложение 4, таблица 7].

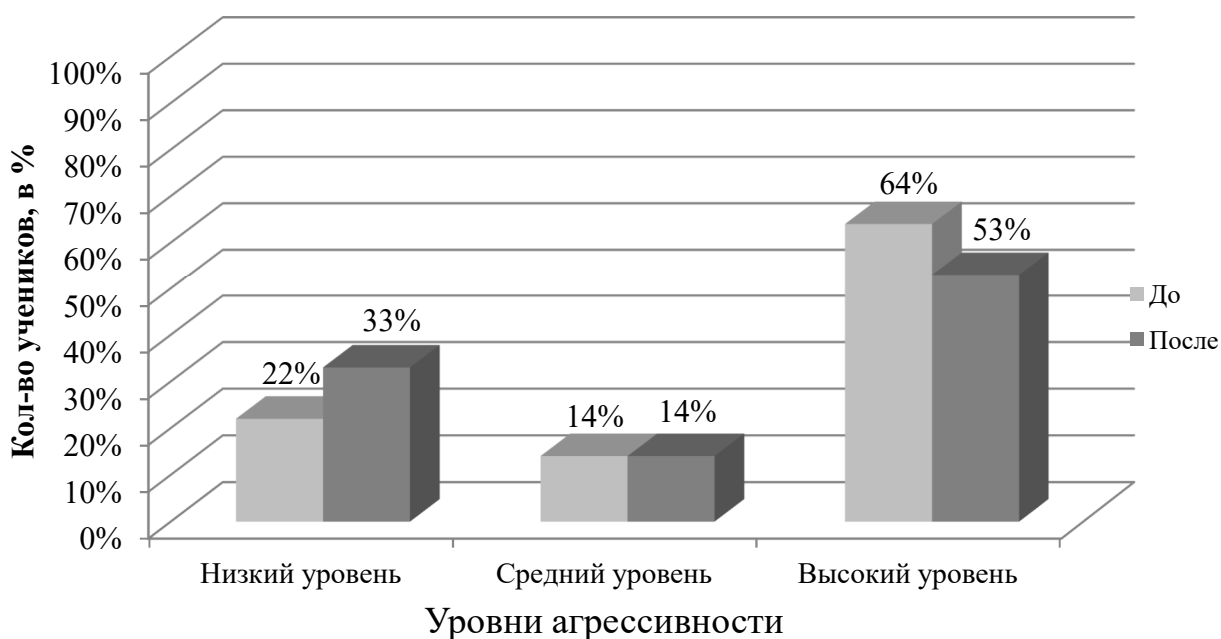


Рисунок 8 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по тесту А. Ассингера до и после коррекционных занятий

По результатам вторичного исследования в группе низкий уровень агрессивности увеличился с 22% на 33% (с 2 чел. на 3 чел.). Т. е. можно сказать, что после коррекционных занятий подростки научились анализировать и оценивать собственное поведение. Средний уровень агрессивности остался без изменения 14% (1 чел.). До эксперимента показатель агрессии был 64% – это 6 учащихся, а после проведения коррекционных занятий и повторных методик у подростков с ЗПР показатель агрессивности снизился до 53% – это 5 человек. Это говорит о

том, что подростки с ЗПР научились понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё.

После проведённых коррекционных занятий по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва получены результаты опытно-экспериментального исследования и представлены на рисунке 9 [Приложение 4, таблица 9].

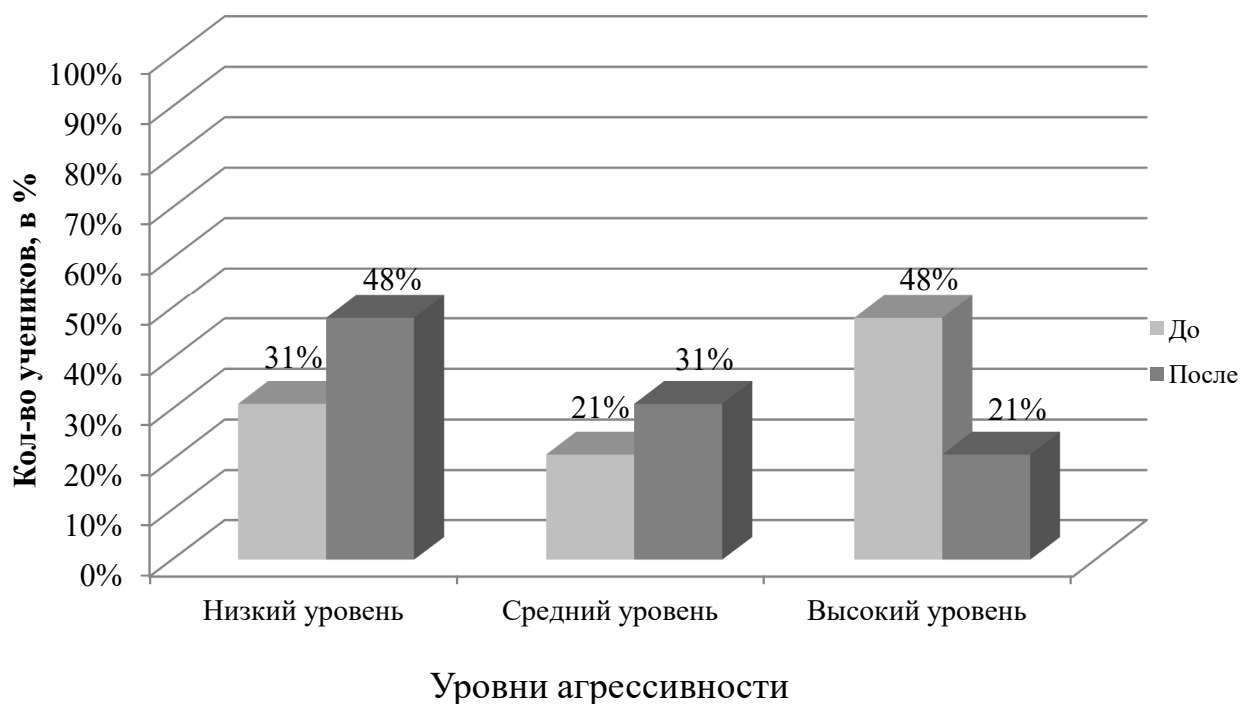


Рисунок 9 – Распределение показателей испытуемых по уровню агрессивности по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва до и после коррекционных занятий

В группе низкий уровень агрессивности изменился, до эксперимента показатель был 31% (3 чел.), после проведения коррекционных занятий уровень агрессивности увеличился до 48% (4 человека), это говорит о том, что подростки с ЗПР избавились от отрицательных эмоций и негатива, приобрели навыки борьбы со своим гневом. Средний уровень агрессивности увеличился с 21% (2 человека) до 31% (3 человека), ребята смогли справиться с обидами, отстаивать свои позиции. Высокий уровень агрессивности снизился, до эксперимента показатель был 48%

(4 человека), после коррекционных занятий 21% (2 человека), подростки научились анализировать и адекватно оценивать своё состояние.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня агрессивности подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат по методике А. Басса и А. Дарки, представлен в [Приложение 4, таблице 8].

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т. е.  $T_{эмп} = 0$

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0,01) \\ 5 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$



Рисунок 10 – Ось значимости

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ , следовательно, гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с ЗПР способствует уменьшению показателя агрессивности по методике А. Басса и А. Дарки.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня агрессивности подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат по методике А. Ассингера, представлен в [Приложение 4, таблице 9].

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т. е.  $T_{эмп} = 2$

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0,01) \\ 5 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$

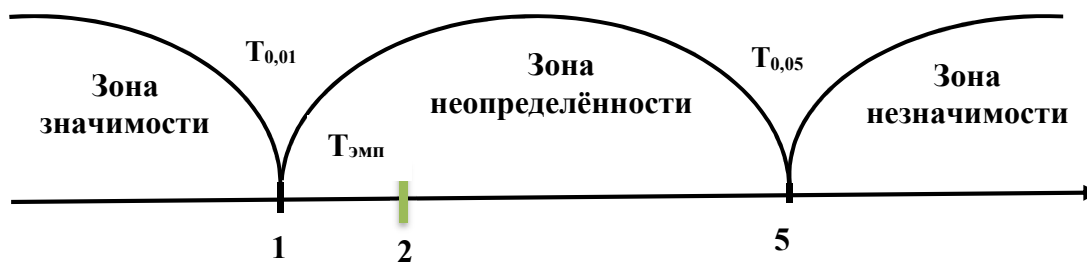


Рисунок 11 – Ось значимости

$T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$ , следовательно, гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

Таким образом, психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР способствует уменьшению показателя агрессивности по методике А. Ассингера.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня агрессивности подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат



по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва, представлен в [Приложение 4, таблице 10].

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т. е.  $T_{эмп} = 0$

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 (p \leq 0,01) \\ 5 (p \leq 0,05) \end{cases}$$

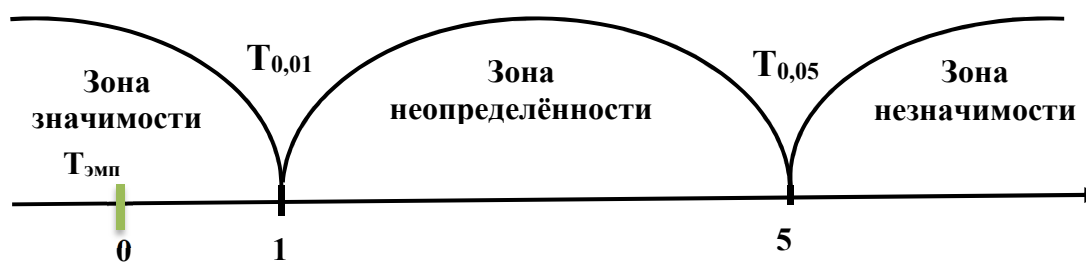


Рисунок 12 – Ось значимости

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ , следовательно, гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков с задержкой психического развития способствует уменьшению показателя агрессивности по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва.

Для закрепления результатов и дальнейших коррекционных занятий были разработаны рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР для педагогов и родителей.

### 3.3 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР

Деятельность по коррекции асоциального поведения подростков с ЗПР будет наиболее эффективной при сотрудничестве и совместной работе психолога, родителей и педагогов. Поэтому мы разработали рекомендации для родителей и педагогов по коррекции деструктивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат.

Рекомендации родителям:

1. Спокойное отношение в случае незначительной враждебности. В некоторых случаях, когда ярость и гнев подростков не представляет опасности, можно использовать такие позитивные стратегии как:

– Полное игнорирование реакций подростков с ЗПР (мощный способ прекращения нежелательных действий).

– Выражение понимания чувств подростка («Конечно, тебе обидно, но ...»).

– Позитивное обозначение действий («Ты устал и поэтому злишься»).

– Переключение внимания, предложение какого-либо задания (Помоги мне, пожалуйста, достать из шкафа, с верхней полки чашку, ты же выше меня»).

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности подростка.

Техника объективного описания позволяет провести чёткие границы между действиями и личностью подростка. Далее, по мере того, как подросток успокаивается, нужно обсудить с ним его поведение (описать, как он вел себя во время приступа агрессии, что и как говорил, какие действия выполнял, но никак не оценивать). Вызывает раздражение и недовольство, когда высказываются эмоционально и критически, таким образом, проблема не решится.

Просто проанализируйте поведение подростка, что произошло «здесь и сейчас», не запоминая прошлые действия, иначе подросток обидится и не сможет критически оценить своё поведение. Вместо «чтения морали» лучше показать подростку последствия его негативного поведения, убедительно показывая, что гнев и ярость ему вредит.

### 3. Сохранение положительной репутации подростка с ЗПР.

Подростку очень сложно признать, что он неправ и что он потерпел поражение. Страх для него – это общественное осуждение и негативная оценка, любой ценой стараются избежать этой ситуации, применяя различные методы защитных действий. На самом деле, плохая репутация и негативные ярлыки очень опасны, потому что, как только ярлыки привязываются к подростку, они сразу же становятся причиной деструктивного поведения.

### 4. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важным условием формирования «управляемой агрессии» у подростков с задержкой психического развития является демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях враждебности обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма – бороться за свою власть или урегулировать ситуацию мирным путём. Взрослый человек должен вести себя спокойно, реагировать на агрессивные реакции подростка, быть более сдержанным и спокойным.

Поведение взрослого, позволяющее проявить конструктивный паттерн поведения и направленное на снижение напряженности в конфликтных ситуациях – это нерефлексивное слушание, оно без анализа и позволяет высказаться собеседнику: пауза – это возможность подростку успокоиться; внушить спокойствие невербальными средствами; разъяснить ситуации с помощью наводящих вопросов; использовать юмор; признать чувства подростка.

### 5. Снижения напряжения ситуации.

Задача взрослого, столкнувшегося с враждебностью подростков, – снять напряжение в ситуации. Типичные проступки взрослых, усиливающие, напряжение и ярость являются:

- Повышение голоса, угрожающий тон.
- Демонстрация власти, силы («Я, пока здесь учитель», «Будет так, как я скажу»).
- Возмущение, крик.
- Угрожающие позы, жесты (сжатые челюсти, сцепление рук, разговор «сквозь зубы»).
- Сарказм, насмешки, высмеивание, передразнивание.
- Негативная оценка личности подростка, его семьи или друзей.
- Использование физической силы.
- Сравнение подростков с другими детьми.
- Проповеди, «читанье моралей».
- Давление, жёсткие требования.

Некоторые из этих реакций могут остановить подростка на короткое время, но возможные негативные последствия такого взрослого поведения гораздо более разрушительны, чем само деструктивное поведение.

Рекомендации педагогам:

1. Проводить коррекционные и поддерживающие занятия.
2. Создать в группе эмоциональный комфорт для подростков с ЗПР.
3. Включить в социальную деятельность – спортивную, трудовую, организаторскую, художественную и т.д.
4. Подросток должен почувствовать, что его ценят, хотят видеть его более сдержанным, великодушным, умеющим владеть собой, что нужно избавляться от плохих поступков.
5. В случае агрессии активируйте проверенный метод коррекции поведения – переключение внимания.
6. Работать в группах, где меняют состав участников и меняют

роли.

7. Обучать навыкам сотрудничества.
8. Обучать конструктивному разрешению конфликтов.
9. Тесно сотрудничать с психологом школы.

### Вывод по главе 3

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции агрессивных подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат состоит из 12 занятий. Занятия направлены на снятие агрессивных проявлений у подростков с ЗПР. Эта программа психолого-педагогической коррекции поможет молодым людям находить выход из конфликтной ситуации, использовать методы саморегуляции эмоций и свои действия держать под контролем. Использовались методы работы: игры, беседа, работа в группах, упражнения, тренинг-игра, разбор конкретных ситуаций.

Программа коррекции соответствует целям и задачам исследовательской работы, разработанной с учётом возрастных особенностей подростков.

После коррекционных занятий, на этапе формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика с использованием трёх методик (методика А. Басса и А. Дарки, методика А. Ассингера, методика Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва) было выявлено, что большинство показателей изменились.

Для закрепления результатов и дальнейшего исправления деструктивного поведения учителям и родителям даны рекомендации по коррекции асоциального поведения подростков с ЗПР.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность выбранной темы квалификационной работы подтверждается многими практическими исследованиями, так как усиление агрессии подростков с ЗПР, вызывает тревогу во всем обществе. В психолого-педагогической литературе нет единой точки зрения на механизмы агрессивного (деструктивного) поведения, как нет и единого определения этого понятия.

Трудности в воспитании подростков с ЗПР в критический период послужили отправной точкой для их исследования. В подростковом возрасте наблюдается негативность, упрямство, неуспеваемость и низкая трудоспособность, обострение конфликтных ситуаций. Для многих подростков внутренняя жизнь проходит с внутренними переживаниями. Ухудшение отношений в семье является причиной формирования психопатий, неврозов, агрессии по отношению к окружающим. Во время приступа гнева и агрессии весьма вероятно, что будет проделана деструктивная, а не созидательная работа, когда подросток потеряет больше того, что приобрел ранее.

В литературе отмечается, что характерной чертой агрессивных подростков с ЗПР является достаточная сила процессов торможения и возбуждения, высокий энергетический уровень, эмоциональная подвижность и чувствительность, низкая толерантность к фрустрации в сочетании со склонностью к открытому деструктивному поведению и негативным настроением на соблюдение социальных норм и правил.

Большое влияние на формирование агрессивного поведения оказывают вспыльчивость, нетерпимость к возражениям, неуступчивость, создающие подросткам с ЗПР условия для возникновения конфликта. Агрессивное поведение подростков с ЗПР формируется как форма протеста того, что их не понимают взрослые (родители, учителя, др.).

Наше психолого-педагогическое исследование и коррекция агрессивного поведения подростков с ЗПР прошло в три этапа: теоретический, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы методы и методики: теоретические, эмпирические, математико-статистические. Экспериментальной базой исследования являлось МБОУ «СШИ г. Челябинска», участвовали подростки с ЗПР 7 класса, в количестве 20 человек. По результатам диагностик была сформирована экспериментальная группа и проведена психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков с ЗПР с высоким уровнем агрессивности.

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивных подростков с ЗПР состоит из 12 занятий. Занятия направлены на коррекцию агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат. Для дальнейших коррекционных занятий были даны рекомендации для педагогов и родителей.

Системная психологическая поддержка агрессивным подросткам может быть оказана путём обучения специалистов. Необходимо овладение теоретическими и практическими аспектами проблемы враждебности в школе, получение знаний о возможных причинах, условиях, механизмах возникновения агрессии в поведении учащихся. Следует дифференцировать процесс обучения и воспитания агрессивных подростков с ЗПР, к каждому подростку следует подбирать индивидуальный подход в соответствии с его особенностями. Практика помощи подросткам и их родителям дает возможность оказывать психологическую поддержку подросткам с деструктивным поведением – по выбору диагностических методик, игр, упражнений для проведения коррекционных занятий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Галина Абрамова. – Москва : Юрайт, 2015. – 811 с.
2. Абрамова, Г. С. Практическая психологи [Текст] : учебник для студентов / Галина Абрамова. – Москва : ИНФРА, 2014. – 458 с.
3. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Татьяна Авдулова. – Москва : Академия, 2015. – 237 с.
4. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] : учебное пособие / Вячеслав Аверин – Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В. А., 2014. – 379 с.
5. Агрессия у детей и подростков [Текст] : учебное пособие / под ред. Н. М. Платоновой. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 336 с.
6. Адлер, А. О нервическом характере [Текст] : пер. с нем. / Альфред Адлер ; [под ред. Э. В. Соколова]. – Санкт-Петербург : Москва : АСТ, 2018.– 388 с.
7. Алворд, М. Как работать с агрессивными детьми [Текст] / М. Алворд, А. Бейкер, – Москва: Центр практической психологии «Катарсис», 2015.
8. Андриенко, В. К. Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы [Текст] : пособие: науч.-метод. рекомендации / В. К. Андриенко, Ю. В. Гербеев, И. А. Невский. – Москва : Гардарика, 2017. – 602 с.
9. Байярд, Р. Т. Ваш беспокойный подросток [Текст] : практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Байярд, Джин Байярд; Перевод с англ. А. Б. Орлова. – Москва : Академия, 2018. – 356 с.



10. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс, – Москва : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2016. – 312 с.
11. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь [Текст] / Виктор Бойко. – Санкт-Петербург : Лань, 2015. – 280 с.
12. Большая энциклопедия психологических тестов: [личность, мотивации, темперамент, интеллект, лидерство, тестирование детей, взаимоотношения, поиск работы, профессиональная ориентация, характер] [Текст] / А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2015. – 414 с.
13. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко, – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2016. – 811 с.
14. Бреслав, Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности [Текст] : учебное пособие / Григорий Бреслав. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 137 с.
15. Бэрн, Р. Агрессия [Текст] : учебное пособие / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2018. – 390 с.
16. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы : содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы : учебное пособие для студентов вуз, обучающихся по направлению и специальностям психологии [Текст] / Игорь Вачков. – Москва : Эксмо, 2014. – 416 с.
17. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст] : учебное пособие для студентов вузов в качестве учебно-методического пособия / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карabanова. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2017. – 475 с.

18. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст] : учебное пособие / Борис Волков. – Москва : Академический Проект : Гаудеамус, 2019. – 256 с.
19. Волков, Б. С. Психология юности и молодости [Текст] : учебное пособие для вузов / Борис Волков. – Москва : Академический Проект : Гаудеамус, 2015. – 389 с.
20. Воспитание трудного подростка: Дети с девиантным поведением [Текст] : учебное пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук, И. В. Кузнецова : под ред. М.И. Рожкова. – Москва : ВЛАДОС, 2017. – 240 с.
21. Гиппиус, С. В. Тренинг развития креативности : Гимнастика чувств [Текст] / Сергей Гиппиус. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. – 346 с.
22. Гонеев, А. Д. Основы коррекционной педагогики [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Педагогика» / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева ; под. ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2017. – 271 с.
23. Гревцов, А. Г. Тренинг развития с подростками : творчество, общение, самопознание [Текст] / Андрей Грецов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 416 с.
24. Гусева, Т. И. Психология личности [Текст] : конспект лекций / Тамара Гусева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 501 с.
25. Дельгадо, Х. Мозг и сознание [Текст] / Х. Дельгадо ; Пер. с англ. канд. мед. наук Л. Я. Белопольского ; под ред. и с предисл. проф. Г. Д. Смирнова. – Москва : Мир, 2016. – 263 с.
26. Джонсон, Д. У. Тренинг общения и развития [Текст] / Д. У. Джонсон ; пер. Е. И. Исениной. – Москва : Прогресс, 2017. – 247 с.
27. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] : для студентов педагогического колледжа. – Челябинск : Атоксо, 2010. – 203 с. – Режим доступа: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/339> – Загл. с экрана

28. Долгова, В. И., Капитанец, Е. Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] : для студентов педагогических вузов / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 110 с.
29. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] : Лондон, Великобритания, 2012. - С. 41-45. – Режим доступа: URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> – Загл. с экрана
30. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология : основные методы психол. исслед.; планирование психол. эксперимента; соврем. теории психол. тестирования [Текст] : учебник для психол. спец. вузов / Владимир Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 318 с.
31. Дубровина, И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : учебное пособие для средних педагогических заведений / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Академия, 2017. – 98 с.
32. Дубровина, И. В. Практическая психология образования в Психологическом институте [Текст] / И. В. Дубровина // Вопросы психологии : Научный журнал. - 2014. - № 2. – С. 42–53.
33. Ениколопов, С. Н. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков [Текст] : метод. пособие / С. Н. Ениколопов, Л. В. Ерофеев ; под ред. И. И. Соковня. – Москва : Просвещение, 2017. – 158 с.
34. Жмуров, В. А. Психопатология [Текст] : пособие для специалистов / Виталий Жмуров. – Москва : НГМА, 2014. – 665 с.
35. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка [Текст] : учебное пособие / Александр Захаров. – Санкт-Петербург : Союз, 2014. – 223 с.
36. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] : учебное пособие / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2016. – 512 с.

37. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения : учебное пособие [Текст] / Евгений Ильин. – Москва : ПИТЕР, 2014. – 157 с.
38. Исаев, Д. Д. Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения [Текст] : монография / Д. Д. Исаев, И. И. Журавлев, В. В. Дементьев, С. Д. Озерецковский. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2015. – 364 с.
39. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники [Текст] / Оксана Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 349 с.
40. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления [Текст] : книга для психологов, педагогов, родителей / Валентина Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 237 с.
41. Капитанец, Е. Г. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков [Текст] / Елена Германовна Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С. 61-65.
42. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования [Текст] : учебное пособие / Ольга Карабанова. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2015. – 412 с.
43. Кляйн, М. Детский психоанализ [Текст] : учебное пособие / пер. О. Бессоновой. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 160 с.
44. Ковалёв, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения [Текст] : автореферат / П. А. Ковалёв. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 113 с.
45. Колосова, С. Л. Агрессия и агрессивность [Текст] : учебное пособие / Светлана Колосова. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – С. 76-78.
46. Колосова, С. Л. Детская агрессия [Текст] : учебное пособие / Светлана Колосова. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 309 с.

47. Коннор, Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков [Текст] : энциклопедическое пособие / Д. Коннор : под ред. А. А. Алексеева. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2015. – 321 с.
48. Левитов, Н. Д. Психические состояния агрессии [Текст] : вопросы психологии / Н. Левитов. – Москва : Учпедгиз, 2014. – 18-21с.
49. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения [Текст] : учебное пособие / М. Лисина ; авт. сост. А. Г. Рузская ; в подгот. изд. принимали участие Е. О. Смирнова, С. Ю. Мещерякова, Л. Н. Галигузова. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 318 с.
50. Лоренц, К. Агрессия : так называемое «зло» [Текст] / К. Лоренц ; пер. с нем. Г.Ф. Швейника. – Москва : РИМИС, 2016. – 352 с.
51. Лютова, Е. К. Агрессивные дети : психокоррекционная работа с агрессивными и тревожными детьми [Текст] / учебное пособие для студентов и психологов / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Москва : Генезис, 2016. – 191 с.
52. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция [Текст] : научное издание / А. Лэнгле, А. Е. Радеев. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2017. – 330 с.
53. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс ; пер. с англ. З. Замчук. – Москва : Питер, 2016. – 793 с.
54. Макклелланд, Д. Мотивация человека [Текст] : учебное пособие / Д. Макклелланд: под ред. Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 669 с.
55. Миллер, Н. Е. Гипотеза фрустрации-агрессии : симпозиум по фрустрации [Текст] / Н. Миллер // Психология Ревью, 2014. – С. 337-366.
56. Можгинский, Ю. Б. Агрессивность детей и подростков : распознавание, лечение, профилактика [Текст] / Ю. Можгинский. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 184 с.
57. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебное пособие / Валерия Мухина. – Москва : Академия, 2014. – 452 с.

58. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие для вузов / А. Осипова. – Москва : Сфера, 2016. – 512 с.
59. Паренс, Г. Агрессия наших детей [Текст] : учебное пособие / Генри Паренс : пер. с англ. Л. Г. Герцик, А. В. Решетникова. – Москва : Форум, 2019. – 387 с.
60. Пасечник, В. Н. Агрессивное поведение [Текст] / В. Пасечник // научно-методический журнал. – 2014. - № 5. – С. 73-78
61. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник. Профилактика и коррекция отклонений [Текст] : учебное пособие / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – Москва : ТЦ Сфера, 2016. – 192 с.
62. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст] : учебное пособие / Константин Платонов. – Москва : высшая школа, 2014. – 175 с.
63. Платонова, Н. М. Агрессия у детей и подростков [Текст] : учебное пособие / Наталья Платова. – Санкт-Петербург : Речь. 2014, – 334 с.
64. Платонов, Ю. П. Основы этнической психологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Юрий Платонов. – Санкт-Петербург : Речь. 2016, С. 385.
65. Поляков, А. М. Психология развития [Текст] : учебное пособие для студентов психологических и педагогических специальностей учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Алексей Поляков. – Санкт-Петербург : Лань, 2015. – 468 с.
66. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст] : практическая психология / под ред. М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 304 с.
67. Психология человеческой агрессивности [Текст] : хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Минск : Харвест, 2014. – 428 с.

68. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. [Текст] : учебное пособие / авт. сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – 2-е изд. – Москва : Институт Психотерапия, 2015. – 142 с.
69. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] : учебное пособие / Ф. Райс, К. Долджин: пер. с англ. Е. И. Николаевой. – 12-е изд. – Москва : Питер, 2014. – 624 с.
70. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] : учебное пособие / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 286 с.
71. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2014. - № 5. С. 3-18.
72. Рождественская, Н. А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков [Текст] : учебное пособие / Наталия Рождественская. – Москва : Генезис, 2015. – 212 с.
73. Романов, А. А. Направленная игротерапия агрессивности у детей [Текст] : альбом диагност. и коррекц. методик / Александр Романов. – Москва : ПЛЭЙТ, 2016. – 47 с.
74. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Елена Сапогова. – Москва : Аспект пресс, 2017. – 458. с.
75. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] : учебное пособие / Л. М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейн. – Москва : НПО МОДЭК, 2016. – 562 с.
76. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : практическое руководство для психологов / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – С. 87.
77. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] : диагностические критерии, коррекционная работа, психологические методики / Тамара Смирнова. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 154 с.

78. Фопель, К. В. Как научить детей сотрудничать? [Текст] : психологические игры и упражнения / Клаус Фопель ; пер. с нем. Д. Дмитриева, О. Ковалевской, Е. Патяевой. – Москва : Генезис, 2016. – 542 с.
79. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] : учебное пособие / Эрих Фромм ; пер. с нем. Э. Телятниковой. – Москва : АСТ, 2016. – С. 578-624.
80. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие [Текст] : диагностика, профилактика и коррекция / Игорь Фурманов. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 479 с.
81. Хомич, А. В. Психология девиантного поведения [Текст] учебное пособие / А. В. Хомич. – Ростов-на-Дону: ЮРУИ, 2016. – 140 с.
82. Шляхтина, О. И. Взаимосвязь агрессивности с личностными особенностями и социальным статусом [Текст] : учебное пособие / О. И. Шляхтина. – Санкт-Петербург, 2017. – 156 с.
83. Эриксон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Эрик Гомбургер Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – Москва : Прогресс, 2019. – 340. с.
84. Щербинина, Ю. В. Вербальная агрессия [схемы, таблицы] : спонтанные словесные реакции на стресс, психолингвистический подход к изучению речевой агрессии, языковое насилие, основные факторы агрессивности высказывания, оценка степени опасности и последствий вербальной агрессии, вербальная агрессия в педагогическом общении, пути преодоления вербальной агрессии [Текст] / Ю. В. Щербинина. – изд. 2-е. – Москва : URSS, 2018. – 355 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях  
санаторной школы-интернат

Методика опросник А. Басса и А. Дарки

№	Текст опросника	«да»	«нет»
1.	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим		
2.	Иногда я говорю плохо о людях, которых не люблю		
3.	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь		
4.	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы		
5.	Я не всегда получаю то, что мне положено.		
6.	Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.		
7.	Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать		
8.	Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести		
9.	Мне кажется, что я не способен ударить человека.		
10.	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами		
11.	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам		
12.	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его		
13.	Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами		
14.	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал		
15.	Я часто бываю не согласен с людьми		
16.	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь		
17.	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему		
18.	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми		
19.	Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим		
20.	Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор		
21.	Меня немного огорчает моя судьба		
22.	Я думаю, что многие люди не любят меня		
23.	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной		
24.	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины		
25.	Тот, кто оскорбляет меня напрашивается на драку		
26.	Я не способен на грубые шутки		
27.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются		
28.	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались		
29.	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится		
30.	Довольно многие люди завидуют мне		
31.	Я требую, чтобы люди уважали мои права		
32.	Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей		
33.	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу		
34.	От злости я иногда бываю мрачен		
35.	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь		
36.	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания		
37.	Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть		
38.	Иногда мне кажется, что надо мной смеются		
39.	Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям		

40.	Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены		
41.	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня		
42.	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь		
43.	Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием		
44.	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел		
45.	Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам»		
46.	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю		
47.	Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею		
48.	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь		
49.	Я никогда не проявлял вспышек гнева		
50.	Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться		
51.	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить		
52.	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то хорошее для меня		
53.	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ		
54.	Неудачи огорчают меня		
55.	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие		
56.	Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал её		
57.	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку		
58.	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо		
59.	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но, теперь я в это не верю		
60.	Я ругаюсь со злости		
61.	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть		
62.	Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее		
63.	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком		
64.	Я бываю груб по отношению к людям, которые мне не нравятся		
65.	У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить		
66.	Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает		
67.	Я часто думаю, что жил неправильно		
68.	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки		
69.	Я не раздражаюсь из-за мелочей		
70.	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня		
71.	Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение		
72.	В последнее время я стал занудой		
73.	В споре я часто повышаю голос		
74.	Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям		
75.	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить		

№	Формы агрессии	Ответы № вопросов	max показатель
1.	Физическая агрессия	«да» 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68 «нет» 9, 17, 41	10 бал.
2.	Косвенная агрессия	«да» 2, 18, 34, 42, 56, 63 «нет» 10, 26, 49	9 бал.

3.	Раздражение	«да» 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 «нет» 11,35,69	11 бал.
4.	Негативизм	«да» 4, 12, 20, 23, 36	5 бал.
5.	Обида	«да» 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58 «нет» 44	8 бал.
6.	Подозрительность	«да» 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 «нет» 65, 70	10 бал.
7.	Вербальная агрессия	«да» 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 «нет» 39, 74, 75	12 бал.
8.	Угрызения совести, чувство вины	«да» 8,16, 24, 32,40, 47,54,61,67	11 бал.
Максимальный показатель по тесту – 76 баллов. Средние значения – от 30 до 50 баллов. Низкие значения – до 29 баллов.			

### Тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях)

Подчеркните ответ:

1) Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

2) Как Вы ведете себя в критической ситуации?

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

3) Каким считают Вас коллеги?

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

4) Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

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

5) Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

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

6) Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».
- 7) Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?
  1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост?»
  2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
  3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.
- 8) Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
  1. Сбалансированными.
  2. Легкомысленными.
  3. Крайне жесткими.
- 9) Что Вы предпринимаете, если не все удается?
  1. Пытаетесь свалить вину на другого?
  2. Смиряетесь.
  3. Становитесь впредь осторожнее.
- 10) Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
  1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
  2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
  3. «И чего мы столько с ними возимся?»
- 11) Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
  1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
  2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
  3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».
- 12) Как Вы смотрите страшный фильм?
  1. Боитесь.
  2. Скучаете.
  3. Получаете искреннее удовольствие.
- 13) Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?
  1. Будете нервничать во время заседания.
  2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
  3. Огорчитесь.
- 14) Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?
  1. Обязательно стараетесь выиграть.
  2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
  3. Очень сердитесь, если не везет.
- 15) Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?
  1. Стерпите, избегая скандала.
  2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16) Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устройте скандал родителям – «малолетнего преступника».

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17) Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

18) Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».

2. «Ничего, пустяки».

3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

19) Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо бы ввести телесные наказания».

3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

20) Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Результаты:

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказывать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным

дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

### Методика «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалева

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны — «Нет».

#### Опросник

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.

22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им

подзатыльники.

32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них

плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Ответы «да»	Ответы «нет»
1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 27, 30, 32, 34, 35, 37, 38	3, 4, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 36, 39, 40
За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат

Таблица 1 – Диагностика состояния уровня агрессивности у подростков с ЗПР по тесту А. Басса и А. Дарки

№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности	№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности
1.	<b>29</b>	высокий	11.	21	средний
2.	14	низкий	12.	<b>31</b>	высокий
3.	<b>28</b>	высокий	13.	<b>28</b>	высокий
4.	<b>27</b>	высокий	14.	15	низкий
5.	18	средний	15.	<b>33</b>	высокий
6.	<b>26</b>	высокий	16.	22	средний
7.	17	низкий	17.	<b>26</b>	высокий
8.	<b>25</b>	высокий	18.	<b>29</b>	высокий
9.	<b>28</b>	высокий	19.	<b>27</b>	высокий
10.	<b>31</b>	высокий	20.	15	низкий

Уровень агрессивности	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	4	23 %
средний	3	13 %
высокий	13	64 %

Таблица 2 – Диагностика состояния уровня агрессивности у подростков с ЗПР по методике А. Ассингера

№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности	№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности
1.	34	низкий	11.	42	средний
2.	<b>45</b>	высокий	12.	37	средний
3.	<b>48</b>	высокий	13.	<b>47</b>	высокий
4.	36	средний	14.	32	низкий
5.	<b>46</b>	высокий	15.	<b>48</b>	высокий
6.	<b>45</b>	высокий	16.	38	средний
7.	38	средний	17.	<b>45</b>	высокий
8.	<b>45</b>	высокий	18.	<b>46</b>	высокий
9.	28	низкий	19.	<b>47</b>	высокий
10.	<b>49</b>	высокий	20.	30	низкий

Уровень агрессивности	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	4	14 %
средний	5	25 %
высокий	11	61 %

Таблица 3 – Диагностика состояния уровня агрессивности у подростков с ЗПР по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва

№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности	№ п/п	Агрессивность в баллах	Уровень агрессивности
1.	13	средний	11.	19	средний
2.	7	низкий	12.	<b>20</b>	высокий



3.	23	высокий	13.	7	низкий
4.	20	высокий	14.	23	высокий
5.	11	средний	15.	24	высокий
6.	25	высокий	16.	16	средний
7.	17	средний	17.	20	высокий
8.	23	высокий	18.	8	низкий
9.	22	высокий	19.	12	средний
10.	9	низкий	20.	10	низкий

Уровень агрессивности	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	5	19 %
средний	6	24 %
высокий	9	57 %

Таблица 4 – Сводные результаты исследования агрессивного поведения подростков с ЗПР по трём методикам

№ п/п	Методика А. Басса и А. Дарки	Методика А. Ассингера	Методика Е.П. Ильин и П.А. Ковалёв	Общий уровень
1.	высокий	низкий	средний	низкий
2.	низкий	высокий	низкий	низкий
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	средний	высокий	высокий
5.	средний	высокий	средний	средний
6.	высокий	высокий	высокий	высокий
7.	низкий	средний	средний	средний
8.	высокий	высокий	высокий	высокий
9.	высокий	низкий	высокий	средний
10.	высокий	высокий	низкий	средний
11.	средний	средний	средний	средний
12.	высокий	средний	высокий	высокий
13.	высокий	высокий	низкий	высокий
14.	низкий	низкий	высокий	средний
15.	высокий	высокий	высокий	высокий
16.	средний	средний	средний	средний
17.	высокий	высокий	высокий	высокий
18.	высокий	высокий	низкий	средний
19.	высокий	высокий	средний	высокий
20.	низкий	низкий	низкий	низкий

Уровень агрессивности	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	3	16 %
средний	8	36 %
высокий	9	48 %

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интерната

Описание групповых занятий

### Занятие 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм, знакомство, сбор проблематики.

#### Правила групповой работы 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не следует лицемерить и лгать. Группа – это то место, где можно поговорить о том, что вас действительно волнует и интересует, обсудить такие проблемы, которые по какой-то причине не обсуждались до участия в группе. Если вы не готовы откровенно обсуждать какой-либо вопрос, лучше промолчать.
2. Обязательное участие в работе группы в любое время. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень важны для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что окружающие не смогут услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.
3. Не выносить обсуждаемые вопросы из группы. Все сказанное здесь должно остаться с нами. Это одна из этических основ нашей работы. Не следует обсуждать чьи-то проблемы с людьми, которые не участвуют в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше всего это делать непосредственно на занятии.
4. Право каждого члена группы сказать «стоп» – это значит прекратить обсуждение своих проблем. Если вы чувствуете, что ещё не готовы откровенно обсуждать вопросы, которые касаются вас лично, или если вы понимаете, что что-то или другое упражнение может причинить вам психологическую травму, используйте этот принцип.
5. Каждый участник говорит сам за себя, от своего имени. Нет смысла выходить из дискуссии и принимать аргументы типа: «все так думают», «так думают многие». Постарайтесь выстроить свои рассуждения примерно так: «Я думаю ...», «Я чувствую ...», «Мне кажется ...».
6. Не критиковать и признавать право каждого выразить своё мнение. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте научимся понимать других в группе, чувствовать, что имел в виду человек, какой смысл он вкладывал в утверждение.
7. Общение между всеми участниками и руководителем – на «ты». Этот принцип создаёт в группе обстановку, отличную от той, что существует за её

пределами. Это будет сложно, потому что мы привыкли к определённой иерархии в отношениях. Если вам тяжело сразу переключиться на «ты» – не торопите себя. Это может произойти во время второй или третьей встрече.

8. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на тренинговые занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и другие.

#### **Процедура знакомства 5 мин.**

Психолог представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.

#### **Сбор проблематики 20 мин.**

Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям: а) что не нравится и что нравится в жизни; б) что не нравится и что нравится дома; в) что не нравится и что нравится в институте, в школе.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не все так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, понимают и любят.

#### **Упражнение «Тайны имени» 20 мин.**

Цель: знакомство с группой подростков, получение первичной информации.

Психолог: Давайте познакомимся. Я предлагаю рассказать вам о своём имени. Как известно, имя для человека оказывает большое значение. Взрослеет человек и его имя тоже изменяется. Давайте поразмышляем над скрытым значением вашего имени. Для начала откроем тайну первого звука вашего имени. Что вас ведет по жизни? А на что нужно обратить внимание?

Например:

«Я — Михаил, и мне приходят на помощь Мудрость и Мужество. А помнить я должен о том, что частенько бываю Мелочным и Мягкотелым».

«Я — Игорь. Мне помогают такие силы, как Искренность и Ироничность. Мешают зачастую Инертность и Импульсивность».

Подумайте 3 минуты, после этого можете представиться и рассказать значение своего имени.

Психолог: спасибо вам, сейчас давайте назовём качества, начинающиеся на каждую букву вашего имени и присутствующие у вас.

Например:

«Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!»

«Мое имя Игорь. Возможно, я исполнительно-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

Если кто-то из участников говорит о том, что ему не нравится свое имя, то можно спросить, какие качества ему не нравятся в человеке с таким именем, каким бы именем он хотел обладать и какие достоинства у этого имени.

### **Игра «А, кроме того...» 15 мин.**

Цель: избавление от негатива и отрицательных эмоций.

Для игры необходимо разделить подростков на пары.

Инструкция: «Иногда каждому человеку хочется на что-нибудь пожаловаться, поворчать, выплеснуть гнев. Сейчас вы по очереди расскажите друг другу о неприятных и обидных вещах. Нужно говорить друг другу фразы, которые начинаются с одних и тех же слов: «А, кроме того...»

Например:

- а, кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу;
- а, кроме того, я получил тройку;
- а, кроме того, погода сегодня отвратительная;
- а, кроме того, мне не покупают велосипед и т.д.

### **Разминка «Дыхание треугольником» 5 мин.**

Цель: снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Психолог: представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете

вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы дышите как бы треугольником. Понаблюдайте за собой: - какого цвета воздух вы выдыхаете правой пяткой (серый, черный и т.п); - дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет тоже голубого цвета, голубым цветом подышите еще 1-2 минуты.

### **Упражнение «Слепой поводырь» 20 мин.**

Психолог: участники разбиваются на пары и встают один за другим. Тот, кто стоит впереди, — слепой, сзади — поводырь. Поводырь берёт партнера за талию. Слепой закрывает глаза и не открывает их, пока его ведут. Поводырь должен быстро, но очень аккуратно водить слепого по комнате. Задача поводыря — вести своего слепого так, чтобы он не наткнулся на другие пары, стены, стулья. По команде ведущего, участники меняются ролями.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чего вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот – следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем руководитель просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

## **Занятие 2. «Каков я на самом деле?»**

Цель: создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

Ритуал приветствия: участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем, (психолог встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

### **Упражнения «Каков я человек?» 30 мин.**

Цель: предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «человек часто задаёт вопросы, но в основном другим.

Эти вопросы могут быть о чём угодно, только не о себе. Сейчас мы с вами попытаемся ответить на вопрос: какой я человек?

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

— мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано?

— влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы?

— моё мнение о том, как видят меня другие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так, как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятия у вас накопятся ответы на этот простой и одновременно такой сложный вопрос, какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

### **Упражнение «Волшебный базар» 30 мин.**

Цель: проигрывание внутриличностные конфликты, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Для выполнения данного упражнения необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (визитки по 10 штук), фломастеры и булавки. Группа сидит по кругу.

Инструкция: «Ваши руководители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны?»

Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто

отдавать качества, ничего не получив взамен». Игра прекращается, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя.

### **Разминка «Волна» 10 мин.**

Цель: снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Сделайте глубокий вдох, сначала с акцентом на выпячивание живота, а затем на подъеме груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной- отсюда и название техники. Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше чем на 1-2 секунды.

Выдыхать можно медленно, чтобы выдох получился длиннее вдоха. Затем нужно повторить цикл (максимально 5 раз). Подобное дыхание занимает очень мало времени – это его первый плюс. А второй, что уже через 1-3 вдоха вы можете почувствовать легкое головокружение и расслабиться.

### **Упражнение «Неудобная ситуация» 20 мин.**

Цель: осознать не конструктивность способов выражения агрессии, нахождения выхода из «неудобной» ситуации.

Инструкция: группа подростков делится на тройки, и рассказывают, проигрывают не удобную ситуацию, которая с ним произошла, находят решение данной проблемы. Объединение группы: просмотр сценок, выслушивание решений данной проблемы, нахождение группового мнения (адекватного выхода из данной проблемы).

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

## **Занятие 3. «Что такое агрессия?»**

Цель: информирование учащихся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий. Формирование способности анализировать и адекватно оценивать своё состояние.

Ритуал приветствия: психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

### **Тренинг «Угадай, какой я!» 10 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

Инструкция: один человек выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет то же самое задание.

### **Упражнение «Я - агрессивный» 40 мин.**

Цель: обучение распознавание основных типов ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение.

Инструкция: психолог предлагает участникам поделиться воспоминаниями о ситуациях, в которых они вели себя агрессивно. Участники высказываются по кругу. Затем идет общее обсуждение, делается вывод, который записывается на доске. Участники читают его и добавляют, если что-то упущено. Если обозначение ситуаций вызывает затруднение у участников тренинга, то психолог предлагает их сам: нарушение прав, реагирование на требования, реагирование на агрессию и т. д.

### **Упражнение «Негативные образы» 10 мин.**

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Инструкция: психолог: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится ...» то-то и то-то и заканчивайте на своё усмотрение, словами «и потому я злюсь на него», «и потому



мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно».

Обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

#### **Упражнение «Сдержи себя» 10 мин.**

Цель: контроль своих эмоций.

Инструкция: участникам предлагаются на карточках варианты различных ситуаций, которые следует проиграть, но при этом необходимо сдерживать свои негативные эмоции или поведение. Ситуации могут быть разными, например, мальчик так торопился в школу, что когда готовил себе завтрак, то пролил на себя кружку с горячим чаем. Участнику нужно изобразить эту ситуацию.

#### **Упражнение «Магический массаж» 10 мин.**

Цель: восстановление сил, снятие внутреннего напряжения.

Инструкция: «Отчетливо представьте свой мозг внутри головы. Представьте, где он находится – позади глаз, начинаясь от основания черепа.

Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение. Начните с массажа наружного слоя вашего мозга. Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца. Пусть спадает напряжение. Позвольте энергии, высвободившейся под воздействием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга. Пусть в вас вольется ощущение тепла и звона в ушах. Массируйте свой мозг слой, за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь. Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге. Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей. После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления. А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями...».

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из

окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения? Затем психолог просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

#### **Занятие 4. «Агрессия может быть конструктивной»**

Цель: сформировать отношение к неагрессивному общению, научить распознавать свою агрессию и агрессию других людей.

Ритуал приветствия: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнение «Передай иначе» 10 мин.**

Цель: осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.

Инструкция: участники садятся в круг. Психолог даёт первому участнику (справа или слева от него) мяч. Задание заключается в передаче мяча, таким образом, чтобы способ передачи его от участника к участнику ни разу не повторялся. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи мяча, команда придумывает смешные штрафные санкции.

#### **Игра «Датский бокс» 30 мин.**

Цели: с помощью этой игры можно показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна.

Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это даётся лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чём вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак. Прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы. Все поняли суть игры?

**Упражнение «Как было бы ужасно, если бы...» 20 мин.**

Цель: проработать свои страхи, реально выделив те области, которые имеют опасения.

Инструкция: «Каждому участнику раздаётся бланк, на котором необходимо выбрать варианты окончания предложений, характеризующие их самих». Как было бы ужасно, если бы...

- Я сделал ошибку.
- Я прервался и замолчал.
- Изменились отношения с друзьями.
- Я оказался неправ.
- Меня загнали в угол.
- Мое мнение подверглось сомнению в группе сверстников.
- Меня «высмеяли» в группе сверстников.
- Я потерял друзей. • Я не мог найти слов, чтобы выразить свою мысль.
- Я покраснел.
- Я потерял контроль над собой и серьезно рассердился.
- Я заплакал.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

### **Занятие 5. «Я и мой гнев»**

Цель: Визуализировать гнев каждого участника, определить причины его возникновения.

Ритуал приветствия: Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что...».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнения «Обзывалки» 5 мин.**

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Инструкция: скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами» (заранее обговаривайте условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов ил мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

#### **Упражнение «Мой гнев» 20 мин.**

Цель: вывести участников на осознаваемый уровень проявления своего гнева, показать его природу и особенности; способствует отреагирование негативных эмоций.

Инструкция: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Вообразите, красивую розу...звон колокольчика...вкус клубники... пушистую кошку... звук дождя... запах апельсина... лезвия бритвы... гудок поезда... морскую волну. Представили? А сейчас на счёт «три» вы откроете глаза и окажетесь в комнате. Раз, два, три». Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт. На втором этапе происходит расслабление и погружение в переживание собственных негативных эмоций.

Психолог: «Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружающих вас. Как и где зародился ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Легкий он или тяжелый, мягкий или упругий, холодный или горячий? Есть ли у него запах, вкус? Какой звук у вашего гнева? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?». Психолог предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

### **Тренинг «Я рисую свой гнев» 20 мин.**

Цель: выявление индивидуальных особенностей собственного гнева, отреагирование негативных эмоций.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Инструкция: психолог предлагает участникам тренинга нарисовать свой гнев таким, каким они его увидели и почувствовали (в ходе выполнения предыдущего упражнения). После выполнения задания происходит обмен переживаниями. Рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы типа: что ты чувствовал, когда рисовал это? Что ты хотел передать этим цветом, формой? Рисунки можно навесить на стенд, чтобы предоставить возможность убедиться в том, что каждый человек неповторим и уникален, как уникальны и разнообразны переживания одной и той же эмоции у разных людей.

### **Упражнение «Как сдержат свой гнев?» 20 мин.**

Цель: выработать умение и навыки борьбы с гневом, внутренним раздражением; выработать умение справляться с эмоциональными всплесками.

Инструкция: «Разделите лист бумаги пополам. Слева напишите, каким образом вы справляетесь с гневом, с раздражением, а справа напишите, как, по вашему мнению, человек должен конструктивно бороться с негативными внутренними переживаниями и гневом. Всегда ли поступаете конструктивно? Удаётся ли вам контролировать свои эмоции?».

### **Упражнение «Ловим комаров» 5 мин.**

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Психолог: давайте представим, что наступило лето, я открыл форточку и к нам в аудиторию (группу) налетело много комаров. По команде «начали», вы будете ловить комаров вот так! Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. «Каждый участник ловит комаров в своём темпе и в своём ритме, не

задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения.

### **Упражнения «Письмо протеста» 10 мин.**

Цель: получить опыт отстаивания своих прав и интересов, научить выражать своё возмущение и негодование в спокойной форме.

Оборудование: бумага и ручка.

Инструкция: «умеете ли вы так выражать своё негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдёт, если вы напишите письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попробуйте так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьёзно и решили ответить». Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

### **Игра-тренинг «Представь себе...» 10 мин.**

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Инструкция: участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя. Например: «Я - Золушка», «Я - Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того, как участник возвращается на своё прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так три раза. Человек, чьё имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения? Затем психолог просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

## **Занятие 6. «Калейдоскоп чувств»**

Цель: отреагирование негативных эмоций и обучение приёмам регулирования эмоционального состояния.

Ритуал приветствия: Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что...».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнение «Калейдоскоп» 5 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Процедура проведения: ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь одной частью тела – рукой или головой. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После выполнения упражнения участники делятся своими наблюдениями, - чем и какие эмоции было передавать легче?

#### **Тренинг «Ассоциации» 15 мин.**

Цель: Предоставить возможность увидеть, какими мы представляем себе, и как нас представляют и воспринимают другие.

Инструкция: «Один участник тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают совместно из оставшихся того, кого будет он угадывать по ассоциациям. Ведущий входит и пытается угадать того, кого они загадали, задавая вопросы: на какой цветок похож? Какое блюдо? Какой вкус? И т.д.»

#### **Упражнение «Ванька-встанька» 10 мин.**

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться, и что им мешало полностью довериться группе.

#### **Мозговой штурм «Для чего мне нужны мои слабые стороны» 20 мин.**

Психологом выбирается слабая сторона, встречающаяся у максимального числа участников. Предлагается ответить на вопрос: «для чего она нужна – слабая сторона?». Принимаются все ответы.

### **Дыхательная гимнастика. 15 мин.**

Цель: продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

Инструкция: участникам предлагается выполнить следующие дыхательные упражнения (можно выполнять в любой позе: сидя, стоя, лежа):

На счёт 1-2-3-4-5 – делаем вдох;

На счёт 1-2-3-4-5-6-7 – глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

На счёт 1-2-3-4-5-6-7 – делаем вдох;

На счёт 1-2-3-4-5-6-7-8-9 – глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

На счёт 1-2-3-4-5-6-7-8-9 – делаем вдох;

На счёт 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 – глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения? Затем психолог просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

### **Занятие 7. «Обида как причина моей агрессии»**

Цель: помочь подросткам справиться с обидами, которые, возможно, являются причиной их агрессивного поведения.

Ритуал приветствия: Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что...».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнения «Антоним» 5 мин.**

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Инструкция: «сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство.



Например: я бросаю мяч Тане и говорю – «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним – «весёлый», затем бросает мяч кому-то ещё и называют своё чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

#### **Упражнение «Детские обиды» 15 мин.**

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Инструкция: «вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте, либо, опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)? Желаящие рассказать о том, что они вспомнили (показывают рисунки, зачитывают описания) «тогда» и «сейчас». Ваш личный опыт помогает вам справляться с обидами? И как?». Обсуждение: - что такое обида? - как долго сохраняются обиды? - справедливые и несправедливые обиды и т.д.

#### **Упражнения «Обиженный подросток» 20 мин.**

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Инструкция: «закончите предложение: я обижаюсь, когда.... Нарисуйте выражение лица обиженного подростка. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди».

#### **Игра «Огонь и лед» 15 мин.**

Цель: снятие психического и физического напряжения.

Инструкция: участники стоят свободно. По команде психолога «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый участник выбирает произвольно. По команде «лед» участники застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой. Обсуждение: Каково ваше настроение? Хочет ли кто-нибудь сказать что-либо об упражнении?

#### **Упражнение «Копилка обид» 15 мин.**

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: бумага, ручки, карандаши.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня.

После этого проводится обсуждение на тему: что делать с этой копилкой. Психолог рассказывает о бесплодности накопленных обид, о жалости к самому себе

как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложения разорвать её и предлагает действительно сделать это. Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, или пускать по ветру, воде, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше. Обсуждение: что делать с «текущими» обидами? как в дальнейшем относиться к обидчику? как прощать обиды.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, взявшись за талию соседа, справа и слева по счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

### **Занятие 8. «Мои сильные стороны»**

Цель: Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: психолог просит участников встать в круг, затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнение «Пойми меня» 10 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Инструкция: участники сидят в кругу. Психолог называет любое число (максимальное число равно количеству участников группы). Не сговариваясь, должно встать то количество человек, какое было названо ведущим. После выполнения упражнения проводится обсуждение: что мешало или помогало участникам выполнить задание психолога.

#### **Упражнение «Сила пословицы» 20 мин.**

Цель: прояснение внутренней позиции, стимуляция поведенческих изменений.

Инструкция: вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, садятся на стулья у правой стены, кто не согласен – у

левой. В центре не должно остаться ни одного человека. Каждый должен принять однозначное решение: «согласен – не согласен».

Далее зачитывается одна из нижеследующих пословиц:

«Кто сильнее – тот и правее»;

«С кем поведешься, от того и наберешься»;

«Ушел – прав, попался, так виноват»;

«Бей дурака, не жалея кулака»;

«Хорошо, когда враг бит, ещё лучше, - когда убит»;

«Человек человеку - брат» и др.

После того, как зачитывается пословица, и участники разделяются на группы, начинается обсуждение. Психолог просит объяснить, как они понимают эту пословицу, и прояснить свою позицию. Членам групп предоставляется возможность вступить в дискуссию, выдвигая свои аргументы и отстаивая свои позиции. Психолог занимает нейтральное положение. В ходе обсуждения возможно изменение точек зрения кого-то из участников.

#### **Тренинг «Репетиция поведения» 60 мин.**

Цель: обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Инструкция: участникам тренинга предлагается разбиться на пары и инсценировать предложенные им ситуации в двух вариантах: используя привычные, нежелательные формы поведения и альтернативные им способы. Ситуации предлагаются ведущим, возможно включение ситуаций, обсуждаемых на предыдущих занятиях.

После проведения тренинга проводится обсуждение, какие были использованы альтернативные поведенческие стратегии, способы эмоциональной саморегуляции (отстранение от ситуации, юмор, расслабление и др.); в чем преимущество альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Необходимо подвести участников к осознанию расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

### **Занятие 9. «Уверенное поведение»**

Цель: закрепление навыков уверенного поведения и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнение «Разожми кулак» 10 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев, осознание возможности альтернативных способов поведения, настрой на предстоящую работу.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями, и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием. В конце обсуждения ведущий рассказывает участникам сказку «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот стал ветер дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

После сказки ведущий задает вопросы: «Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться силой? Как еще можно добиться своих целей?».

#### **Упражнение «Обвинитель-обвиняемый» 20 мин.**

Цель: обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Инструкция: психолог рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого сначала надо внутренне настроиться на её конструктивное разрешение и научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

Участникам предлагается разбиться на пары: один человек – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам: что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого? Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения? Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения психолог должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше:

- продолжать слушать;
- спросить, почему человек в таком состоянии;
- попросить сказать конкретно, чего он хочет;
- уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

#### **Упражнение «Да - нет» 15 мин.**

Цель: вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент отстаивания своей позиции, найти невербальные признаки собственного уверенного поведения.

Инструкция: участники разбиваются на пары: один произносит слово «да», другой – «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнера.

Далее следует обсуждение: удалось ли вам переубедить партнера, не повышая голоса и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как её воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуацию, когда очень трудно бывает сказать «нет». Как можно отказать достойно?

### **Упражнение «Давай обнимемся» 15 мин.**

Цель: групповая поддержка.

Инструкция: все делятся на пары, образуя внешний и внутренний круг. По команде ведущего игроки «выкидывают пальцы»: 1 палец – смотрим в глаза друг другу, 2 пальца – пожимаем руку, 3 пальца – обнимаемся. Если количество пальцев у участников в паре совпало, - выполняется то, что соответствует меньшему количеству. Затем внешний круг передвигается и все повторяется. Когда каждый вернется к своему партнеру, упражнение заканчивается. Группа может разойтись, и участники могут объясняться с тем, с кем ещё не обнялись.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» раскачиваясь в разные стороны, говорят все дружно «До свидания!».

### **Занятие 10. «Что было-то прошло»**

Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Ритуал приветствия: Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что...».

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

### **Игра «Атом» 5 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев.

Инструкция: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда психолог называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они сгруппируются, психолог называет следующее число. Таких подходов может быть 3-4. Игра заканчивается тем, что ведущий называет полное число присутствующих на занятии участников, чтобы группа могла ощутить контакт со всеми участниками занятия.

### **Тренинг «Карусель» 30 мин.**

Цель: формировать навыки быстрого реагирования при вступлении в контакты; развить эмпатию и рефлексивность в процессе тренинга, осуществляется серия встреч, причём каждый раз с новым человеком.

Инструкция: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

— Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

— Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

— Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

— После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем психолог даёт сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

#### **Упражнение «Дискуссия» 35 мин.**

Цель: закрепить конструктивные способы поведения.

Инструкция: группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

#### **Упражнение «Позитивный язык». 20 мин.**

Цель: переоценка негативных эмоций по отношению к себе и другим.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Инструкция: участникам предлагается набросать список черт, которые они в себе не любят, а попытаются назвать их позитивным языком. Например:

упрямый – настойчивый,

трусливый – осторожный,

болтливый – разговорчивый,

медлительный – вдумчивый.

Затем предлагается подумать и записать те черты, которые больше всего раздражают в других людях и назвать их позитивным языком. Ведущий помогает тем участникам, которые затрудняются в подборе слов.

Далее психолог просит проанализировать записи и ответить на вопросы: Что вы теперь чувствуете? Изменилось ли что-нибудь? Как вы теперь воспринимаете эти качества и этих людей?

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

### **Занятие 11. «Будьте собой, но в лучшем виде»**

Цель: закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуйте! У меня сегодня хорошее (плохое) настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

#### **Упражнение «Чувствую себя хорошо» 15 мин.**

Цель: эмоциональный разогрев, настрой на работу с индивидуальными реакциями на травмирующие ситуации.

Инструкция: психолог просит участников, чтобы они назвали пять ситуаций, вызывающих ощущение, когда чувствовали себя хорошо. Затем поочерёдно по кругу, нарисовали эти места и назвали свои ощущения.

#### **Упражнение «Эпизод из жизни» 20 мин.**

Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций, в которых участники находились в агрессивном состоянии.

Инструкция: психолог просит участников разделить на пары и вспомнить какую-нибудь историю из своей жизни, в которой они чувствовали раздражение и агрессию. Сначала участники придумывают истории, затем в парах репетируют, причём каждый из них должен вспомнить и проиграть свою историю. Затем



производится инсценировка пережитых воспоминаний в паре, остальные участники группы наблюдают за их действиями. Главной особенностью этого упражнения является то, что здесь участники не только заново переживают события прошлого, но и переоценивая (перепроигрывая) их, разрешают ситуации не так как они произошли, а наиболее конструктивным способом. После проигрывания историй идёт обсуждение по кругу: почему вы выбрали именно эту историю? Трудно ли вам её было проигрывать? Что вы чувствуете после вашей инсценировки?

**Упражнение «Я – подарок для человечества» 15 мин.**

Цель: анализ собственного поведения через признание своей уникальности.

Инструкция: «каждый человек – уникальное существо и верит в свою исключительную необходимость. Подумайте, в чём состоит ваша исключительная уникальность, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, я – подарок для человечества, так, как я...».

**Упражнение «Художественный фильм» 40 мин.**

Цель: развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Инструкция: психолог произносит следующие слова – «Станьте режиссерами своей жизни, вместо того, чтобы быть актёрами. Поставьте фильм – в группах (3-4) про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь, как художественный фильм, в которой вы играете главную роль. Вы – сами сценаристы, постановщики и директора картины. Вам решать, о чём этот фильм, вам выбирать, какие в нём будут действовать персонажи, где будут происходить события. Но помните, что обязательным условием данного упражнения является то, что в вашем сценарии должно присутствовать элементы агрессивного поведения и соответственно пути его преодоления с выходом на позитивное состояние. Когда сценарий будет написан и роли распределены, то вы по группам будете проигрывать его, причём другие группы должны наблюдать за действием вашей сцены. Когда выступит одна группа, к проигрыванию приступает другая».

Упражнение завершается обсуждением членами групп следующих вопросов: трудно ли было придумать сценарий? Какие проблемы возникли при его написании? Почему вы выбрали именно эту ситуацию? Возникали ли споры по поводу распределения ролей? Все ли довольны своими ролями? Какие чувства вы испытываете после проигранного сценария? Может вам, хотелось чего-нибудь изменить?

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- какой опыт вы сегодня приобрели?
- как вы думаете, для чего мы проигрываем жизненные ситуации?

Ритуал прощания: участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

## **Занятие 12. «Пора прощаться»**

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Ритуал приветствия: психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому подростку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Входная рефлексия, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

### **Упражнение «Благодарен тому, что...» 15 мин.**

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

Инструкция: «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что...»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен?
- с кем я это обсуждаю?
- что я чувствую сейчас?

А теперь я предлагаю выбрать какого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем.

Чтобы иметь возможность по-настоящему сосредоточиться на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин.

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует...

А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочитать нам свои письма...

Чем серьезнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильнее чувства они будут испытывать.

Вопросы для обсуждения:

- кому я писал письмо?
- что было для меня наиболее значимым?
- как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его?
- отправлю ли я это письмо?»

### **Упражнение «Чего я достиг» 20 мин.**

Цель: выявить динамику изменения агрессивного поведения подростков с ЗПР.

Инструкция: участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинств, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника. Обсуждение: мои достижения, что мне нравится, что я люблю в самом себе?

### **Упражнение «Мой самый лучший день» 15 мин.**

Цель: помочь ребенку вспомнить пройденный материал.

Инструкция: участники по кругу говорят о том дне, когда им понравилось больше всего, а остальные участники слушают и помогают вспомнить этот день.

### **Упражнение «Подарок» 40 мин.**

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы

Инструкция: «Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе». Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

Примеры пожеланий:

- Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
- Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
- В споре умей выслушать собеседника до конца.
- Уважай чувства других людей.
- Любую проблему можно решить.
- Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
- Не сердись, улыбнись.
- Начни свой день с улыбки.
- Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
- Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь
- Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
- Всегда внимательно выслушай своего собеседника.

После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг.

Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

Выходная рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чему научились в процессе тренинговой работы?
- что нового узнали для себя?
- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Ритуал прощания: участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР в условиях санаторной школы-интернат

Таблица 5 – Сводная таблица по результатам формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР по методике А. Басса и А. Дарки

№ п/п	Уровень агрессивности	
	до эксперимента	после эксперимента
1.	29 (высокий)	26 (высокий)
2.	14 (низкий)	13 (низкий)
3.	28 (высокий)	21 (средний)
5.	18 (средний)	18 (средний)
10.	31 (высокий)	27 (высокий)
12.	31 (высокий)	29 (высокий)
14.	15 (низкий)	13 (низкий)
15.	33 (высокий)	28 (высокий)
18.	29 (высокий)	25 (средний)

Уровень агрессивности	До эксперимента		После эксперимента	
	Количественный показатель	Процентный показатель	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	2	22 %	2	22 %
средний	1	14 %	3	29 %
высокий	6	64 %	4	49 %

Таблица 6 – Сводная таблица по результатам формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР по методике А. Ассингера

№ п/п	Уровень агрессивности	
	до эксперимента	после эксперимента
1.	34 (низкий)	33 (низкий)
2.	45 (высокий)	46 (высокий)
3.	48 (высокий)	45 (высокий)
5.	46 (высокий)	45 (средний)
10.	49 (высокий)	46 (высокий)
12.	37 (средний)	35 (низкий)
14.	32 (низкий)	30 (низкий)
15.	48 (высокий)	46 (высокий)
18.	46 (высокий)	46 (высокий)

Уровень агрессивности	До эксперимента		После эксперимента	
	Количественный показатель	Процентный показатель	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	2	22 %	3	33 %
средний	1	14 %	1	14 %
высокий	6	64 %	5	53 %

Таблица 7 – Сводная таблица по результатам формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с ЗПР по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва

№ п/п	Уровень агрессивности	
	до эксперимента	после эксперимента
1.	13 (средний)	12 (средний)
2.	7 (низкий)	5 (низкий)
3.	23 (высокий)	19 (средний)
5.	11 (средний)	8 (низкий)
10.	9 (низкий)	8 (низкий)
12.	20 (высокий)	17 (средний)
14.	23 (высокий)	20 (высокий)
15.	24 (высокий)	21 (высокий)
18.	8 (низкий)	8 (низкий)

Уровень агрессивности	До эксперимента		После эксперимента	
	Количественный показатель	Процентный показатель	Количественный показатель	Процентный показатель
низкий	3	31 %	4	48 %
средний	2	21 %	3	31 %
высокий	4	48 %	2	21 %

Математическая обработка результатов формирующего эксперимента с помощью Т-критерия Вилкоксона

Таблица 8 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей агрессивности по методике А. Басса и А Дарки

№ п/п	Уровень агрессивности		Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг	
	до	после				
1.	1.	29	26	-3	3	4
2.	2.	14	13	-1	1	1
3.	3.	28	21	-7	7	8
4.	5.	18	18	-	-	-
5.	10.	31	27	-4	4	5,5
6.	12.	31	29	-2	2	2,5
7.	14.	15	13	-2	2	2,5
8.	15.	33	28	-5	5	7
9.	18.	29	25	-4	4	5,5
<b>Сумма:</b>						36

Исключим нулевой сдвиг. Подсчитываем количество положительных и отрицательных сдвигов в группе, для этого из значения «после» вычитаем значение «до». Следовательно, n = 8.

Проранжируем полученные разности. Проверим, сумма рангов равна 36, что соответствует расчётной:

$$\sum R = \frac{n \times (n+1)}{2} = \frac{8 \times (8+1)}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т. е.  $T_{эмп} = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n = 8$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 (p \leq 0,01) \\ 5 (p \leq 0,05) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$$

Следовательно гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

Математическая обработка результатов формирующего эксперимента с помощью Т-критерия Вилкоксона

Таблица 9 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей агрессивности по методике А. Ассингера

№ п/п	Уровень агрессивности		Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг	
	до	после				
1.	1.	34	33	-1	1	2
2.	2.	45	46	1	1	2
3.	3.	48	45	-3	3	7,5
4.	5.	46	45	-1	1	2
5.	10.	49	46	-3	3	7,5
6.	12.	37	35	-2	2	5
7.	14.	32	30	-2	2	5

8.	15.	48	46	-2	2	5
9.	18.	46	46	-	-	-
<b>Сумма:</b>						36

Исключим нулевой сдвиг. Подсчитываем количество положительных и отрицательных сдвигов в группе, для этого из значения «после» вычитаем значение «до». Следовательно,  $n = 8$ .

Проранжируем полученные разности. Проверим, сумма рангов равна 36, что соответствует расчётной:

$$\sum R = \frac{n \times (n+1)}{2} = \frac{8 \times (8+1)}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т. е.  $T_{эмп} = 2$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n = 8$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0,01) \\ 5 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае  $T_{эмп}$  попадает в зону неопределённости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$$

Следовательно гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.



Математическая обработка результатов формирующего эксперимента с помощью Т-критерия Вилкоксона

Таблица 10 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей агрессивности по методике Е. П. Ильина и П. А. Ковалёва

№ п/п		Уровень агрессивности		Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг
		до	после			
1.	1.	13	12	-1	1	1,5
2.	2.	7	5	-2	2	3
3.	3.	23	19	-4	4	8
4.	5.	11	8	-3	3	5,5
5.	10.	9	8	-1	1	1,5
6.	12.	20	17	-3	3	5,5
7.	14.	23	20	-3	3	5,5
8.	15.	24	21	-3	3	5,5
9.	18.	8	8	-	-	-
<b>Сумма:</b>						36

Исключим нулевой сдвиг. Подсчитываем количество положительных и отрицательных сдвигов в группе, для этого из значения «после» вычитаем значение «до». Следовательно,  $n = 8$ .

Проранжируем полученные разности. Проверим, сумма рангов равна 36, что соответствует расчётной:

$$\sum R = \frac{n \times (n+1)}{2} = \frac{8 \times (8+1)}{2} = 36$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности не превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

$T_{эмп}$  равно сумме рангов, соответствующих сдвигам в нетипичном направлении, т.е.  $T_{эмп} = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n = 8$ :

$$T_{кр} = \begin{cases} 1 & (p \leq 0,01) \\ 5 & (p \leq 0,05) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$$

Следовательно гипотеза принимается  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня агрессивности превышает интенсивности сдвигов в сторону её увеличения.