



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)**

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий**

Кафедра социально-педагогического образования

**КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВОЧЕК-
ПОДРОСТКОВ**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»**

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/099-4-1 Мес
Алямкина Дарья Сергеевна

Проверка на объем заимствований:
75 % авторского текста

Научный руководитель:

КПШ Доцент

Федорина Елена Евгеньевна

Работа  к защите
« 15 / 07 / 2017 г.

зав. кафедрой СПО

д.ф.н., доцент Изопова О.О.

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические аспекты проблемы коррекции агрессивного поведения девочек-подростков.....	6
1.1	Общая характеристика агрессии и агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	6
1.2	Типология агрессивного поведения современных девочек-подростков.....	9
1.3	Коррекция агрессивного поведения девочек-подростков.....	15
Глава II.	Исследование агрессивного поведения девочек подростков.....	19
2.1	Этапы и методики исследования.....	19
2.2	Характеристика выборки на констатирующем этапе исследования	24
Глава III.	Опытная работа по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.....	31
3.1	Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.....	31
3.2	Анализ результатов опытной работы	37
		41
	Заключение.....	48
	Библиографический список.....	51
	Приложение.....	58

Введение

Актуальность работы определяется тем, что психика девочек является более чувствительной к воздействиям внешних факторов по сравнению с теми же характеристиками мальчиков. Повышенная тревожность может быть индикатором внутреннего конфликта, агрессивность иметь глубокие причины, связанные с нарушением гармоничности развития личности. Напряжённая, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении взрослеющей личности.

Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчуждённость, повышенная тревожность, духовная опустошённость детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется в подростковом возрасте. Причём проблема агрессивности подростков, которая затрагивает общество в целом, вызывает как глубокое беспокойство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес исследователей. Однако попытки объяснения агрессивных действий молодых людей затрудняются тем, что не только в быденном сознании, но и в профессиональных кругах и во многих теоретических концепциях явление агрессии получает весьма противоречивые толкования, мешая как его пониманию, так и возможности воздействовать на нивелирование агрессивности. Сегодня жизнь приводит всё больше примеров возрастания агрессивности, как у мальчиков, так и у девочек подростков, и обществу становится всё сложнее бороться с этой проблемой. Традиционно агрессивность изучалась почти без учёта пола; она считалась, прежде всего, маскулинным качеством и её исследования проводились преимущественно на мужских выборках. Однако реальность показала, что женщины также нередко

проявляют свою агрессивность, и поэтому данное качество необходимо изучать в поведении представителей обоих полов.

Объектом нашего исследования является **агрессивное поведение девочек-подростков**

Предмет исследования – **коррекция агрессивного поведения девочек-подростков.**

Цель: изучение психолого-педагогических причин отклоняющегося поведения в подростковом возрасте. переформулировать

Выделен ряд задач, которые необходимо решить для проверки гипотезы и достижения цели работы:

1. Осуществить теоретико-аналитический обзор научной литературы по теме агрессивности в подростковом возрасте;

2. Проанализировать проявления агрессивности в личностных характеристиках и поведении детей, в т.ч., девочек-подростков;

3. Изучить особенности личностной агрессивности подростков;**это задача1**

2. Провести **диагностику** агрессивного поведения девочек подросткового возраста;

3. Подобрать и реализовать программу.....

4. Проанализировать эффективность коррекционной работы

.

Для реализации первых двух задач необходимо провести анализ научных литературных источников по выбранной нами проблематике, для реализации последней задачи нами было проведено исследование агрессии среди девочек-подростков в учебном коллективе, а также выявить и сравнить степень агрессивности подростков мальчиков и девочек.

Гипотеза: если организовать профессиональное изучение природы, характера и причины агрессивности девочек-подростков, то это позволит составить и результативно реализовать программу коррекционной работы с подростками, применяя индивидуальные и коллективные формы и

методы психолого-педагогического воздействия.

Методологической основой данной работы являются труды известных педагогов: Аверин В.А.(Психология детей и подростков),

Берковиц Л. (Агрессия. Причины, последствия, контроль), Бернс Р. (Развитие Я-концепции и воспитание), Реан А.А. (Агрессия и агрессивность личности, Характерологические особенности подростков-делинквентов, Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности) и многие другие.

В ходе работы над данной темой нами применялись методы:

А) теоретические (изучение литературы по выбранной нами теме, анализ материалов периодики, сравнение);

Б) эмпирические (анкетирование, математическая и статистическая обработка данных анкетирования).

Базой исследования выступила МОУ «СОШ № 16»

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе 11 «А» класса МОУ «СОШ №16», г. Миасса, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся, среди них 6 мальчиков и 12 девочек в возрасте 15-16 лет. Из 18 человек 2 из них находятся под попечительством близких родственников.

Структурой данной работы является введение, три главы, заключение и приложение.

1. Теоретические аспекты проблемы агрессивного поведения девочек-подростков

1.1 Общая характеристика агрессии и агрессивного поведения в подростковом возрасте

Психологическая жизнь подростка привлекала внимание всегда. Многолетние изучения подростков дали основание утверждать, что есть некоторые общие, закономерно повторяющиеся особенности психического развития в подростковом периоде. Напряжение, противоречие между социальной и биологической зрелостью, между потребностью быть взрослым и возможностью удовлетворить эту потребность, противоречие между потребностью занять достойное положение в группе сверстников и способом её удовлетворения и т. п.

Но было установлено и то, что подросткам, живущим в то или иное время, в определённой среде, присущи особо специфические характеристики развития.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройки, возникают и формируются психологические новообразования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста, а, следовательно, и специфику работы с ними.

В зависимости от конкретных социальных условий, культуры, тех традиций, которые существуют в воспитании детей, этот переходный период может иметь различное содержание и разную длительность. В настоящее время, в условиях нашей страны этот период развития охватывает примерно возраст с 10 – 11 до 14 – 16 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы.

Чаще всего трудности подросткового возраста связаны с половым

созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие из них порой начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела и резкой смены пропорций и т. п.

В подростковом возрасте нередко наблюдается рост агрессивности в поведении.

Под агрессией обычно понимают осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному.

Если говорить о внутривидовой агрессии, то определение становится еще более кратким и должно связываться с причинением ущерба другому человеку или группе людей. Э. Фромм определяет агрессию более широко, как причинение ущерба не только человеку или животному, но и вообще всякому неживому объекту. Несмотря на различия в определении понятия агрессии у разных авторов, идея причинения ущерба (вреда) другому субъекту присутствует практически всегда.

Агрессия осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному. Агрессия может быть рассмотрена в виде дихотомий, имеющих различные основания: физическая - вербальная, активная - пассивная, прямая - косвенная, доброкачественная - злокачественная.

Важным вариантом дихотомического представления агрессии является выделение агрессии враждебной и инструментальной. О враждебной агрессии говорят в том случае, когда главной целью субъекта является причинение вреда, страданий жертве. Инструментальная агрессия описывает те случаи, когда индивид, нападая на других людей, преследует иные цели, нежели причинение вреда и страданий жертве. Агрессия в данном случае является не самоцелью, а средством достижения неких

других целей, реализации различных желаний и потребностей личности.

По мнению А. Бандуры, «несмотря на различия в целях, как инструментальная, так и враждебная агрессия направлены на решение конкретных задач, а поэтому оба типа можно считать инструментальной агрессией. Самоценное причинение вреда и страданий жертве, имеющее место при враждебной агрессии, все равно реализует определенную цель и желание индивида (например, получение собственного удовлетворения от того, что другому стало плохо, посредством причинения вреда или боли другому), то есть является инструментом достижения своих желаний и потребностей» [3, 35-45]. Пытаясь преодолеть возникшие терминологические проблемы, Зильман заменил понятия «враждебная» и «инструментальная» агрессия на понятия агрессия «обусловленная раздражителем» и «обусловленная побуждением». Агрессия, обусловленная раздражителем, описывает действия, которые предпринимаются для устранения неприятной ситуации или ослабления ее травмирующего влияния (например, сильный голод). Агрессия, обусловленная побуждением, относится к действиям, которые предпринимаются с целью достижения различных внешних выгод.

Додж и Койи в связи с рассматриваемым феноменом ввели понятия «реактивная» и «проактивная» агрессия.

Реактивная агрессия связана с осуществлением агрессивных действий в ответ на реальную или ожидаемую угрозу.

Проактивная агрессия (аналог инструментальной) описывает поведение, направленное на достижение определенного позитивного результата. В серии эмпирических исследований было обнаружено, что проявляющие реактивную агрессию мальчики - учащиеся начальных классов - склонны преувеличивать агрессивность своих сверстников и поэтому отвечают на кажущуюся враждебность агрессивными действиями. Дети, которые проявляли проактивную агрессию, не допускали таких ошибок в интерпретации поведения своих сверстников.

Полученные результаты недвусмысленно показывают, что выделенные типы агрессии действительно существенно различны. С другой стороны, найденные термины вряд ли являются более удачными, чем ранее рассмотренные понятия враждебной и инструментальной агрессии. Действительно, защитные агрессивные действия (реактивная агрессия, по Додж и Койи), направленные, например, на сохранение своего дома, или спокойствия и благополучия своих близких, или защиту своей чести и достоинства, разве не являются одновременно и действиями, направленными на достижение определенного позитивного результата (проактивная агрессия). Не свободна от терминологических недостатков и вышеописанная Зильманом классификация агрессии, обусловленной раздражителем, и агрессии, обусловленной побуждением.

В связи с этим очевидно, что на сегодняшний день нет веских оснований для отказа от использования традиционной дихотомии агрессии враждебная - инструментальная.

1.2 Типология агрессивного поведения современных девочек подростков

Современный подросток живёт в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано, во-первых, с темпом и ритмом технико-технологических преобразований, предъявляющих к растущим людям новые требования. Во-вторых, с насыщенным характером информации, которая создаёт массу "шумов", глубинно воздействующих на подростка, у которого ещё не выработано чёткой жизненной позиции. В-третьих, с экологическими и экономическими кризисами, поразившими наше общество, что вызывает у девочек чувство безнадёжности и раздражения.

При этом у девочек-подростков развивается чувство протеста, часто неосознанного, и вместе с тем растёт их индивидуализация, которая при потере общей социальной заинтересованности ведёт к эгоизму. Подростки

больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах, - старые разрушены, новые не созданы [6, 98].

Личность девочки подростка формируется не сама по себе, а в окружающей его среде. Особенно важна роль малых групп, в которых подросток взаимодействует с другими людьми. Прежде всего, это касается семьи. Разные авторы выделяют различные типы неблагополучных семей, где появляются дети с отклонениями в поведении. Эти классификации не противоречат, а дополняют, иногда повторяя друг друга.

На становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Подростки получают сведения об агрессии также из общения со сверстниками. Они учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей (например, одноклассников). Однако те, кто очень агрессивен, скорее всего, окажутся тревожными большинством в классе. С другой стороны, эти агрессивные дети могут найти друзей среди других агрессивных сверстников.

Алкоголизация и наркотизация теснейшим образом вплетаются в структуру девиантного образа жизни подростков. Часто подростки распитием спиртного как бы отмечают свои "заслуги": удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи. Объясняя свои плохие поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости, храбрости. Девочки-подростки вступают в интимные отношения со старшими мальчиками, а порой и молодыми мужчинами для самоутверждения, показывая насколько они значимые, смелые и взрослые. Установлено, что среди подростков,

осуждённых за агрессивные преступления, 90% совершили преступления в нетрезвом состоянии [29, 43-48].

У 10-11-летних девочек преобладают физические формы агрессивности. Особенно быстрыми темпами с возрастом растёт негативизм. По мере взросления у подростков всё сильнее проявляется вербальная агрессия. Дети подросткового возраста особенно зависимы от микросреды и конкретной ситуации.

Одним из определяющих элементов микросреды в отношениях формирующей личность, является семья. При этом решающим является не её состав - полная, неполная, распавшаяся, - а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. Установлено, что уровень физической формы агрессивного поведения наиболее выражен у детей из рабочей среды, а наиболее агрессивными являются дети из среды сельских механизаторов. Вместе с тем у подростков этой группы отмечается минимальный уровень негативизма.

Вербальные формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков из семьи служащих среднего звена. В то же время эти подростки отличаются сравнительно невысоким уровнем физической формы агрессивного поведения. По уровню косвенной агрессии на первом месте подростки из семей подсобных работников и семей руководящих служащих. Повышенным негативизмом отличаются подростки из среды руководящих работников и семей интеллигенции (врачи, учителя, инженеры). Менее всего выражено агрессивное поведение у девочек подростков из среды торговых работников. Видимо в этом случае сказывается не только материальное благосостояние, но и выбранное в этой среде стремление избегать конфликты, сглаживать возникающие противоречия, не обострять ситуацию.

Многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные дети, характерны особые взаимоотношения между

членами семьи. Подобные тенденции психологами описаны как "цикл насилия", Дети склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые "практикуют" их родители по отношению друг к другу. Подростки, выбирая методы выяснения отношений с братьями и сестрами, копируют тактику разрешения конфликтов у родителей. Когда дети вырастают и вступают в брак, они используют отрететированные способы разрешения конфликтов и, замыкая цикл, передают их своим детям, посредством создания характерного стиля дисциплины. Похожи тенденции наблюдаются и внутри самой личности (принцип спирали). Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности» [39, 75 – 79].

Один из самых спорных источников обучения агрессивности - средства

массовой информации. После многолетних исследований с использованием самых разнообразных методов и приёмов психологии педагогики всё ещё не выяснили степень влияния СМИ на агрессивное поведение. Представляется, что средства массовой информации всё же оказывает влияние на агрессивное поведение подростков. Однако сила его остаётся неизвестной.

Таким образом, всё вышеперечисленные факторы должны учитываться родителями, педагогами, психологами и обществом в целом при взаимодействии с девочками подростками, потому что агрессию легче предотвратить, чем потом корректировать агрессивное поведение.

Агрессивные девочки подростки, при всём различии их личностных характеристик и особенностей поведения, отличаются некоторыми общими чертами. К таким чертам относится бедность ценностных ориентации, их примитивность, отсутствие увлечений, узость и

неустойчивость интересов. У этих детей, как правило, низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность, недоразвитость нравственных представлений.

Им присуща эмоциональная грубость, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается крайняя самооценка (либо максимально положительная, либо максимально отрицательная), повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение.

Вместе с тем среди агрессивных подростков встречаются и дети хорошо интеллектуально и социально развитые. У них агрессивность выступает средством поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости. Часто такие девочки находятся по отношению к официальному руководству школы в некоторой оппозиции, выражающейся в их подчёркнутой независимости от учителей. Они претендуют на неформальную, но более авторитетную власть, опираясь на свою реальную физическую силу. Эти неформальные лидеры 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. Способствуют успеху таких лидеров и умение безошибочно определять слабых, тех, кто оказывается беззащитным перед наглостью и цинизмом, особенно, если этот цинизм представлен под видом морального принципа "выживают сильные, слабые вымирают" [17, 24-25].

Раскрытие причин и характера агрессивности детей и подростков требует проведения определённой классификации. В различной литературе по данной тематике упоминается о ряде работ зарубежных исследователей, которые предложили деление на две группы:

1. Подростки с социализированными формами антиобщественного поведения, для которых не характерны психические, эмоциональные расстройства.

2. Подростки, отличающиеся несоциализированным агрессивным поведением, для которых характерны различные психические нарушения. В отечественной психологии существует несколько типов классификаций. Некоторые исследователи отклоняющегося поведения считают необходимым в качестве основы считать психофизиологические различия детей, другие - психосоциальное развитие.

Так, В.К. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский различают трудных подростков:

1. с педагогической запущенностью;
2. с социальной запущенностью (нравственно испорченных);
3. с крайней социальной запущенностью.

Среди них С.А. Беличева выделяет три группы:

- 1)глубоко педагогически запущенные подростки;
- 2)подростки с аффективными нарушениями;
- 3)конфликтные дети (неуживчивые) [4, 70].

Обширные материалы, добытые Л.М.Семенюк на основе анализа документации школ, бесед с учителями, родителями, соседями об интересах, отношениях каждого конкретного подростка девочки с сверстниками, взрослыми, его особенностях, взглядах, различных сторонах поведения, в процессе тестирования, анкетирования, обследования детей с помощью опросников, сочинений и наблюдений, позволили ей выделить четыре группы:

1. Подростки-девочки с устойчивым комплексом аномальных, аморальных, примитивных потребностей, имеющие деформацию ценностей и отношений, стремящиеся к потребительскому времяпровождению. Им свойственны эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов, цинизм, озлобленность,

грубость, вспыльчивость, дерзость, драчливость. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

2. Подростки-девочки с деформированными потребностями и ценностями, обладающие более или менее широким кругом интересов, отличающиеся обострённым индивидуализмом, желающие занять привилегированное положение за счёт притеснения слабых и младших. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

3. Подростки-девочки, у которых развит конфликт между деформированными и позитивными потребностями, они отличаются односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессия.

4. Подростки-девочки, отличающиеся слабо деформированными потребностями при отсутствии определённых интересов и весьма ограниченным кругом общения, отличающиеся безволием, мнительностью, трусливостью и мстительностью. Для них характерно заискивающее поведение перед старшими и более сильными товарищами. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

Приведённые классификации агрессивности девочек подростков основываются на комплексе свойств личности, типичных для определённой группы подростков. Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции агрессивного поведения подростков.

1.3 коррекция агрессивного поведения девочек-подростков

Коррекционная работа по профилактике отклоняющегося поведения с подростками-девочками имеет свои особенности. На начальных этапах не показаны групповые формы. Не говоря уже о практически неизбежной

отрицательной консолидации подростков в группе, индивидуальная работа с подростком является более эффективной. С самого начала, параллельно, необходимо начинать работу с семьёй. После диагностики семейных отношений и степени их дисгармоничности должна следовать психокоррекционная работа как индивидуальная, так и групповая. Но основной акцент следует делать на индивидуальной работе с подростком. Совершенно неэффективными оказываются общие беседы о необходимости "хорошо себя вести".

Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов девочки-подростка также на основе особенностей её характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка - "времени праздного существования и безделья" за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, и т.д.

«При непродуктивной деятельности в период свободного времени - «ничегонеделанье» - неизбежен скорый возврат подростка в асоциальную компанию и рецидив делинквентности.

Реан А.А. в статье «Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности» пишет: «Ведите же детей в спортивные школы, приучайте дома к ежедневной гимнастике, подсовывайте гантели и эспандеры, железные гири и боксёрские перчатки. Пусть колотят друг друга в мирной драке. Только бы не допустить, чтобы агрессия накапливалась, подобно статическому электричеству. Оно ведь имеет свойство взрываться болезненными разрядами» [32, с. 13-16.].

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов

взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Д.И. Фельдштейн выделил социально признаваемую и социально одобряемую деятельность. Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что, участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в неё подростков, отличающихся повышенной агрессивностью.

«Прежде всего, необходима организация системы развёрнутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности - трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, - важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности» [14, с. 29-34].

Вывод по первой главе.

Таким образом, агрессия рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психологического ущерба другому человеку. В то время агрессивность рассматривается как свойство личности, отражающее предрасположенность к проявлению агрессии и может иметь различную степень выраженности. Агрессивное поведение –

это враждебные действия, целью которого является нанесения страдания, причинения ущерба другим людям и живым существам. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень агрессивности и стремление к самоутверждению, соревновательности и активность во взаимодействии. Отсутствие агрессивности приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия. Наиболее выражено агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направления происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение подростков. Виды агрессивного поведения различны у учащихся подросткового возраста. На это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей. Исходя из выше перечисленного для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы необходимо построение дерева целей и моделирование предстоящей работы. Так же следует проводить психолого-педагогическую коррекцию по трем направлениям – это работа с детьми, родителями и педагогами. Работа при этом должна проводиться параллельно – для положительного результата психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

2. Исследование агрессивного поведения девочек подростков

2.1 Этапы и методики исследования

Данное исследование проводилось в 11 «А» классе МОУ «СОШ №16», г. Миасса, Челябинской области. Наше психолого-педагогическое исследование походило в три этапа: Опытное-экспериментальное исследование проводилось на базе 11 «А» класса МОУ «СОШ №16», г. Миасса, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся, среди них 6 мальчиков и 12 девочек в возрасте 15-16 лет. Из 18 человек 2 из них находятся под попечительством близких родственников.

Во время проведения психодиагностики группа достаточно дружная и сплоченная, также они активны и быстро справлялись поставленными задачами.

По словам классного руководителя, успеваемость в классе хорошая, ребята с удовольствием учатся и стремятся к положительным оценкам. Класс дружный и творческий, часто принимают участия в школьных, местных и городских мероприятиях.

Для проведения эксперимента были использованы две методики.

1. **констатирующий этап: диагностика...** обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.
2. **формирующий этап** проведения психолого-педагогической программы и формирующий эксперимент,
3. **Контрольный этап:** анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы

В исследовании коррекции агрессивного поведения подростков были

использованы следующие методики:

тестирование по методикам и проективная методика: Опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, Тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера.

Охарактеризуем использованные методики исследования:

[27, с. 395].

Опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки [6, с. 270].

Цель: выявить у старшего подросткового возраста показатели и формы агрессии:

- Использование физической силы против другого лица – физическая агрессия.
- Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – вербальная агрессия.
- Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топаний ногами и т.п.) – косвенная агрессия.
- Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – негативизм.
- Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – раздражение.
- Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – подозрительность.

- Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – обида.
- Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – аутоагрессия, или чувство вины.

Испытуемому предлагается ответить на 75 утверждений, на которые следует ответить либо «да», либо «нет». Для удобства каждому респонденту был предложен бланк для ответов – регистрационный лист опросника «Диагностика состояния агрессии» и бланк с методикой (Приложение 1).

При обработке полученного материала наибольший интерес для сопоставления представляли суммарные шкалы:

- шкала агрессивности, включающая в себя шкалы физической агрессии, раздражения и вербальной агрессии;
- шкала враждебности, включающая в себя показатели обиды и подозрительности.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. Перенести в приложение

Тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера [6, с. 276].

Цель: изучить агрессивность личности по отношению к окружающим.

Из трех вариантов ответа испытуемый выбирает самый предпочтительный для него.

Для большей объективности ответов можно??????? провести взаимооценку, когда респонденты отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Испытуемым предлагается ответить на 20 вопросов, на которые

следует выбрать вариант ответа из предложенных трех. Для удобства каждому респонденту был предложен бланк для ответов – регистрационный лист теста «Оценка агрессивности в отношениях» и бланк с методикой (Приложение 1).

Обработка и интерпретация результатов: Суммируются номера ответов, которая соответствует к трем параметрам.

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 было набрано по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы агрессивности респондента носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Таким образом, проявляется склонность к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Так же респондент относится к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируются конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам респондент получает по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то этот респондент чрезмерно замкнуты. Это не значит, что ему не присущи вспышки агрессивности, но скорее всего эти вспышки подавляются слишком

тщательно. В прил

2.2 Характеристика выборки см план

Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности отображены на рисунке 1, данные которой были обработаны и занесены в таблицу

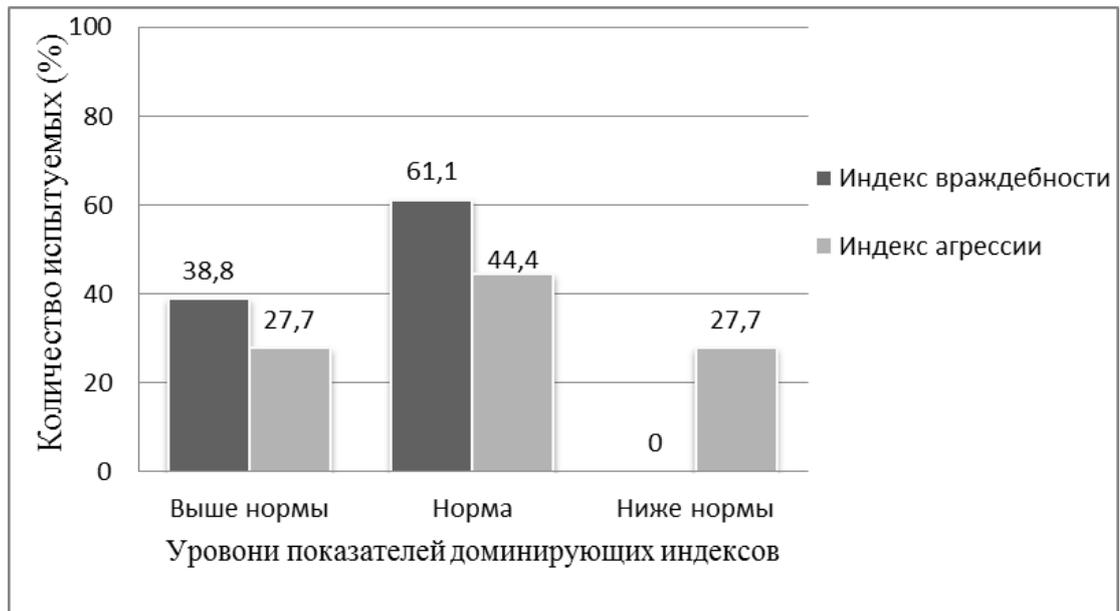
Результаты исследования агрессивного поведения девочек-подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки).

№ испытуе	Ф. И.	Шкала физическ	Шкала косвенно	Шкала вербальн	Шкала раздражи тельность	Шкала невротиз	Шкала обиды	Шкала подозрит ельности	Шкала обиды
1	К.Ю.	6	7	10	5	3	2	7	7
2	А.Н.	7	3	8	5	5	4	5	4
3	С.О.	8	6	12	9	5	6	8	6
4	П.С.	4	7	11	6	3	2	2	8
5	К.А.	3	4	6	8	2	6	4	7
6	К.Р.	9	4	9	5	3	3	3	1
7	М.Л.	6	2	10	4	3	2	6	5
8	Л.Р.	8	6	12	9	5	6	8	6
9	М.Н.	6	5	10	5	3	6	5	7
10	Н.В.	5	5	9	5	2	6	4	6
11	М.Д.	7	7	12	8	5	6	8	8
12	Б.Е.	3	6	7	8	0	6	7	8
13	Н.Е.	7	8	12	9	4	6	8	7
14	Ш.А.	0	3	4	6	2	4	5	5
15	М.А.	7	7	12	6	1	6	8	6
16	М.Р.	1	4	6	4	5	6	3	6
17	М.К.	3	4	6	6	1	2	2	8
18	П.К.	5	6	11	4	4	3	6	5
Уровни агрессии испытуемых		Выс. 11,1% (2	Выс. 27,7% (5	Выс. 38,8 % (7	Выс. 16,6 % (3 чел.)	Выс. 27,7 % (5 чел.)	Выс. 55,5 % (10	Выс. 38,8 % (7 чел.)	Выс. 44,4 % (8

	чел.)	чел.)	чел.)			чел.)		чел.)
	Нор. 77,7% (14 чел.)	Нор. 55,5 % (10 чел.)	Нор. 55,5 % (10 чел.)	Нор. 66,6% (12 чел.)	Нор. 66,6 % (12 чел.)	Нор. 27,7 % (5 чел.)	Нор. 38,8 % (7 чел.)	50% (9 чел.)

Все таблицы с испытуемыми в основном тексте

Рисунок 1 - Результаты исследования шкал индекса агрессии и враждебности по диагностики А. Басса – А. Дарки



На рисунке 1 изображены 3 уровня показателей доминирующих индексов агрессии и враждебности.

Индекс враждебности, характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. По диаграмме видно, что у 11 человек (61,1%) выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. У оставшихся 7 учеников (38,8%) индекс враждебности выражен как выше нормы. Из данных следует, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Интенсивная и длительная неприязнь, при которой чувства проявляются, открыто и активно, оказывает разрушающее воздействие и на самого ребенка. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, не

может разобраться в своих чувствах, что приводит то к взрыву эмоций, то уходу в себя, не желанию общаться. Так же стоит отметить то, что у подростки испытывают чувство враждебности по отношению к окружающим. Эти дети находятся в состоянии готовности проявлять негативные чувства открыто и активно. Ниже нормы по индексу враждебности у опрошенных нет.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Агрессия имеет различную степень выраженности. Из 18 опрошенных только 8 человек (44,4%) имеют агрессию в пределах нормы. Это подростки, которые могут проявлять различные виды агрессии в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. У 5 же человек (27,7%) опрошенный, относятся к критерию низкой агрессии, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 5 человек (27,7%) имеют чрезмерное развитие агрессии, которая определяется как конфликтная, не способная на сознательную кооперацию личности. Это агрессивные подростки доставляют массу хлопот в учебных учреждениях, вызывают беспокойство родителей, становятся причиной конфликтных ситуаций с ровесниками.

Результаты диагностики по выраженности видов агрессивного проявления у учащихся 11 класса изображены на рисунке 2. Сводная таблица результатов представлена в Приложение 2, таблица 2.

Рисунок 2 - Результаты исследования показателей видов агрессии по диагностике А. Басса – А. Дарки



На рисунке 2 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов.

По результатам исследования видов агрессии, можно судить о том, что у двух (11,1%) опрошенных подростков склонны к физической агрессии, они могут использовать физическую силу против другого лица. У 14 опрошенных (77,7%), средний уровень выраженности физической агрессии, что может говорить о наличии вероятности использования против другого физическую силу. У двух подростков (11,1%) имеют малую склонность к применению физической силы в отношении других.

По второй шкале, косвенная агрессия, которая скрывается или не осознается самим субъектом, выражена на высоком уровне у пятерых (27,7%) респондентов. У большинства – это 10 человек (55,5%) - учащихся средний уровень агрессии, а у оставшихся трех учащихся (16,6%) низкий уровень агрессии.

Третья шкала, шкала вербальной агрессии, ругани, оскорбления склонны 7 опрошенных подростков (38,8%) опрошенных подростков. У 10 опрошенных (55,5%) имеют средний уровень вербальной агрессии, и только один (5,5%) не склонны ругаться и скандалить.

Четвертая шкала, шкала раздражительности. К раздражению склонны

три человека (16,6%) опрошенных, в пределах нормы раздражительность диагностирована у 12 опрошенных (66,6%) опрошенных и только 3 подростка (16,6%) устойчивы к раздражителям.

Согласно пятой шкале негативизма, который вырезется в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию. Негативизм - это реакция на какую-то неудовлетворенную потребность. 5 учащихся (27,7%) присутствует высокий уровень негативизма, у 12 подростков (66,6%) средний уровень негативизма и только один опрошенный (5,5%) не склонен к противопоставлению своего мнения окружающим.

По шестой шкале обидчивость, где обидчивость, является эмоциональным свойством личности, определяет легкость возникновения эмоции обиды. Когда чувствительные стороны личности оказываются задетыми, бурного ответного аффекта не избежать. К таким относятся 9 из опрошенных респондентов (50%), менее обидчивы 4 человека (22,2%), и обидчивость в пределах нормы у пятерых (27,7%).

Седьмая шкала подозрительность. К недоверчивым детям можно отнести семерых опрошенных респондентов (38,8%). Менее подозрительных относятся четыре человека (22,2%), оставшиеся 7 опрошенных (38,8%) это подозрительность в пределах нормы.

Последняя восьмая шкала чувства вины. Чувства вины не свойственно одному опрошенному респонденту (5,5%). Высокая выраженность чувства вины свойственно восьми опрошенным (44,4%) и только 9 опрошенных подростков (50%) имеют средне выраженность чувства вины.

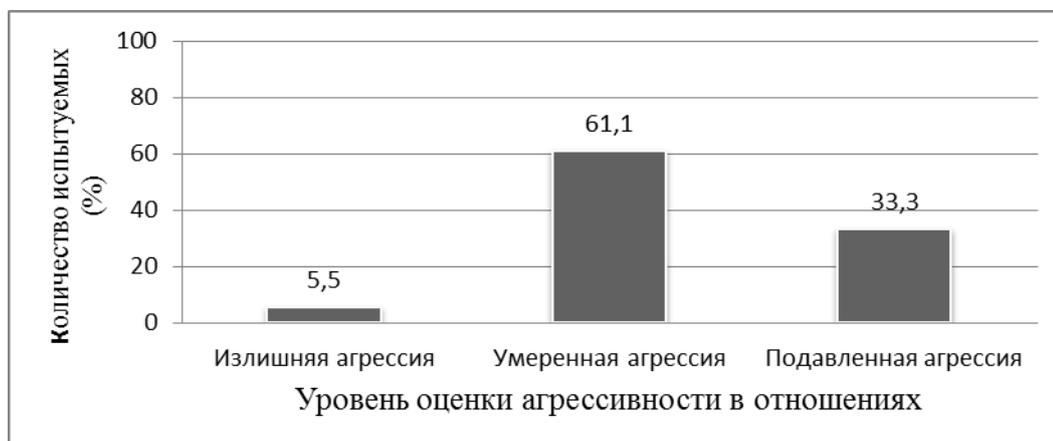
Тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях).

Испытуемым предлагается ответить на 20 вопросов, на которые предложено три варианта ответа: «а», «б» или «в». К каждому ответу приписывается определенное количество баллов. В варианту ответа «а» причисляется 1 балл, к ответу «б» 2 балла, а к «в» - 3.

Результаты методики приведены в рисунке 3. Сводная таблица

результатов представлена в Приложение 2, таблица 3.

Рисунок 3 - Результаты исследования по диагностики оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер)



На рисунке 3 изображена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности в отношениях, которая характерна для опрошенных респондентов.

По результатам исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что только у одного человека (5,5%) опрошенных преобладает излишняя агрессия, такому человеку характерна неуравновешенность и жестокость к другим людям. У шестерых (33,3%) опрошенных характерна подавленная агрессия - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. У одиннадцати респондентов умеренная агрессия (61,1%).

Таким образом, на основании констатирующего эксперимента, на базе 11 «А» класса, четко просматривается, что у подавляющего большинства уровень агрессивного поведения находится на оптимальном уровне (см. Приложение 2, таблица 5), но только у пятерых из опрошенных имеют высокие баллы агрессии.

Вывод по второй главе.

Практическая часть работы проводилась на базе 11 «А» классе МОУ

«СОШ №16», г. Миасс, Челябинской области. В исследовании принимали участие 18 учащихся, среди них 6 мальчиков и 12 девочек в возрасте 15-16 лет.

Полученные результаты были обработаны и выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. После общего обследования подростков по использованным методикам, было выявлено 5 человек с агрессивным поведением из 18 респондентов участвовавшие в исследовании

Для проверки уровня проявления агрессивного поведения подростков 15-16 лет использованы следующие методы:

Опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, у испытуемых индекс враждебности показал следующие результаты: 10 опрошенных (55,5%) враждебность в норме, у 6 человека (33,3%) выше нормы и у двоих подростков (11,1%) ниже нормы. Индекс агрессии у 4 человек (22,2%) агрессия в пределах нормы, у 9 (50%) ниже нормы, у 5 человек (27,7%) агрессия выше нормы.

По результатам теста А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» выявлен высокий уровень у одного человека (5,5%), у шестерых (33,3%) опрошенных подавленная агрессия, и у одиннадцати умеренная агрессия (61,1%).

Таким образом, на основании результатов констатирующего эксперимента, была выявлена группа из пяти человек с высоким уровнем агрессии. С данной группой из пяти человек будет проводиться коррекционная работа и будут даны практические рекомендации по коррекции снижения агрессивного поведения проявляющейся у подростков 15-16 лет.

Глава 3 Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков

По мнению Жмурова В.А., важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков. Ведь агрессия – это форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [23, с. 24]. Из этого следует, что агрессия — это модель поведения, а не эмоция или мотив. Такие люди, как правило, выходят из ситуации с потерями, нервными срывами и даже заболеваниями. Часто эти люди даже могут и не осознавать границы всевозможных последствий, в которых выход на позитивные моменты может вообще исключаться. Что может ждать в будущем таких людей: неудачи, непонимание, одиночество. Это представить, возможно. Но из всех живущих людей на нашей планете, которые обладают данным качеством, есть и такие, которые хорошо осознают негативные моменты таких поступков, но, к сожалению, не могут с этим ничего поделать. Испытывая затруднения, они боятся обратиться к окружающим за помощью. Да и часто точно к кому, они и не предполагают. Поэтому посредством нашей программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с агрессией нуждающимся в её преодолении, да и может быть со временем, осознающим всю тяжесть негативных последствий людей [46]. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней

существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д. Тем не менее от реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором и предметом эксперимента. Здесь возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни [43, с. 334].

Во время занятий каждый участник окружён вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к людям, помогает им и рассчитывает на их помощь. Он может активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее стили поведения, ощущая при этом психологический комфорт и защищённость. А главное - это интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни в обществе.

Цель групповых занятий: коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Задачи групповых занятий:

- расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
- отреагирование негативных эмоций и обучения приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию;
- формирование положительных установок в общении со сверстниками.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 15 до 17-18 лет, состоящая из 12 занятий, каждое из которых занимает около 1,5-2 часов требуемого для проведения времени. Программу

рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Наиболее оптимальный по численному составу является группа из 5-7 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками групповых занятий, но и возможностью руководителя контролировать и управлять действиями участников, осуществлять индивидуальный подход к каждому участнику в процессе групповой работы.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [43, с. 338].

В процессе групповой работы развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Профессиональные качества ведущего: ведущий должен иметь психологическое образование, опыт проведения тренинговых групп (желательно), опыт работы в тренинговых группах в качестве участника (обязательно).

Правила проведения: предпочтительное использование для работы просторный кабинет.

Программа групповых занятий «модификация агрессивного поведения» делится на три основных этапа.

На первом этапе происходит знакомство участников группы; расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения; осознание и оценка своего поведения и его последствий, как для самого участника, так и для окружающих его людей.

Второй этап предполагает совместный поиск и обучение альтернативным способом поведения и эмоционального реагирования в

ситуациях, провоцирующих агрессию.

На третьем этапе осуществляется закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими; происходит осознание расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

На протяжении всех групповых занятий осуществляется формирование положительных установок в общении со сверстниками через развитие способности к эмпатическому пониманию, принятию индивидуальности других, переоценку негативных эмоций по отношению к другим людям.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это

важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Пример группового занятия:

Занятие № 1. «Каков я на самом деле?»

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

Упражнения № 1. «Счёт до десяти» [36, с. 87].

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Упражнения № 2. «Каков я человек?» [11, с. 101].

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

Упражнения № 3. «Мой портрет в лучах солнца» [25, с. 25].

Цель: актуализация знаний о себе.

Упражнения № 4. «Ловим комаров» [36, с. 75].

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Занятие № 2. «Агрессивность»

Цель: осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

Упражнение № 1. «Передай иначе» [14, с. 109].

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

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом» [50, с. 52].

Цель: осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

Упражнение № 3. «Глаза в глаза» [9, с. 85].

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности других.

Упражнение № 4. «Фигура» [20, с. 42].

Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Занятие № 3. «Калейдоскоп чувств»

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

Упражнение № 1. «Калейдоскоп» [24, с. 250].

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

Упражнение 2. «Мой гнев» [12, с. 224].

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

Упражнение №3. «Я рисую свой гнев» [56, с. 58].

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

Упражнение №4. Дыхательная гимнастика [49, с. 157].

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

Данная программа состоит из модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как А. С. Прутченков, Д. У. Джоферсон, Е. К. Малютова и Г. Б. Манина, Е. В. Ессенакис, С. В. Гиппиус, О. Н. Истратова, А. Гревцов, М. Р. Битянова, К. Фопель, И. В. Вачков.

Таким образом, реализация программы «модификация агрессивного поведения», позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему

наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков 15-16 лет на базе 11 «А» класса МОУ «СОШ №16», г. Миасс, у пяти учеников с повышенной агрессией была проведена контрольная диагностика.

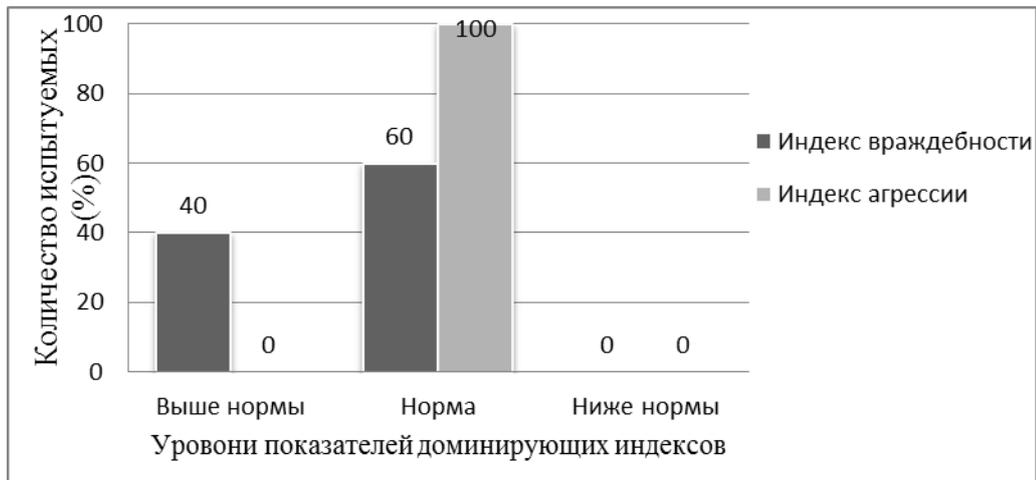
Контрольная диагностика показала, изменение в поведение испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что агрессия стала контролироваться детьми, и они научились сдерживаться.

Психолого-педагогическая коррекция с пятью отобранными испытуемыми с высоким уровнем агрессивности привела к весьма успешным сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, так в оценках косвенной, вербальной и физической агрессиях.

Они выработали навыки общения, позволяющие снять обиду, чувства вины; проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили чувства благодарности, эмпатии, толерантности, ценности другого человека и самого себя.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика, которая показала следующие результаты. Результаты диагностики по доминирующим индексам агрессии и враждебности отображены на рисунке 4 (см. Приложение 4, таблица 4).

**Сравнительные Таблицы с результатами испытуемых на конст.
И контрольном этапах**



**Рисунок 4 - Результаты исследования по диагностики состояния
агрессии А. Басса – А. Дарки.**

На рисунке 4 изображены 3 уровня показателей доминирующих индексов агрессии и враждебности.

По диаграмме видно, что у трех испытуемых (60%), у которых был ярко выражено высокая враждебность, теперь у них враждебность в норме. Индекс враждебности, который характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. В то время как у двух оставшихся испытуемых индекс враждебности остался на высоком уровне, но по сравнению с констатирующим экспериментом, то в формирующем эксперименте видна тенденция по снижения значений по таким шкалам как обида и подозрительность. Так же следует заметить, что у уровня враждебности нет низкого показателя.

Индекс агрессии характеризуется как тенденция к деструктивным межличностным отношениям. Агрессия имеет различную степень выраженности. И как видно по диаграмме уровень по индексу агрессии у всех участников формирующего эксперимента 100% уровень нормы.

Результаты диагностики по выраженности видов агрессивного проявления у учащихся 11 класса изображены на рисунке 5 (см.

Приложение 4, таблица 5).

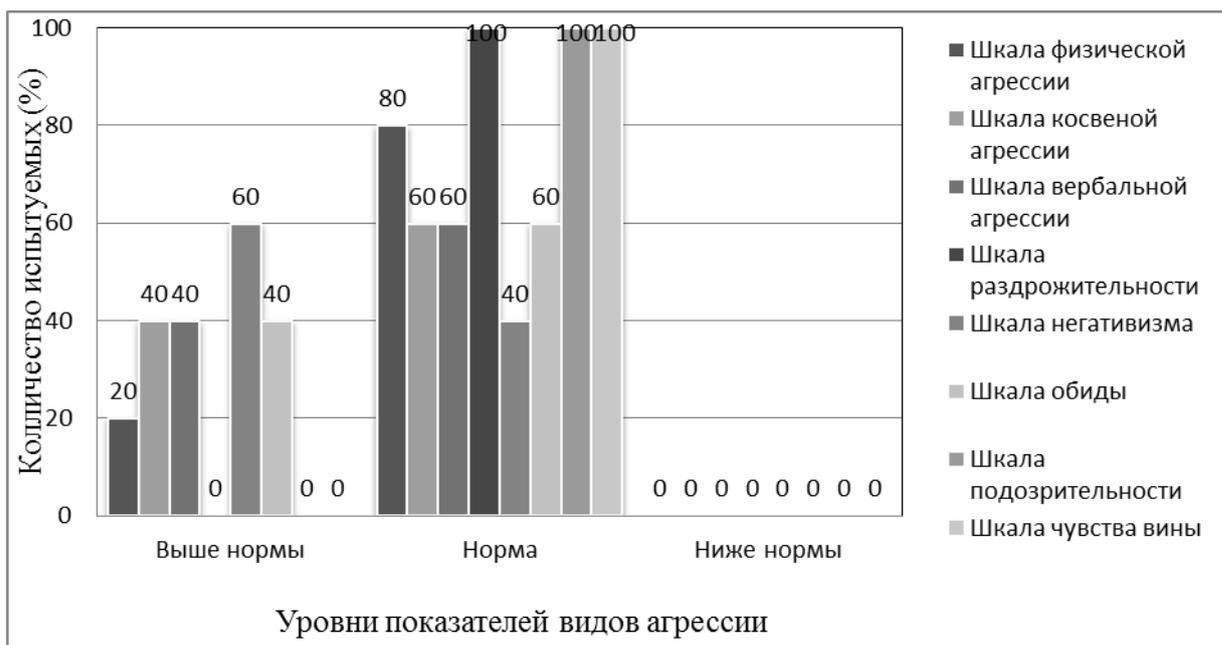


Рисунок 5 - Результаты исследования по диагностики состояния агрессии А. Басса – А. Дарки

На рисунке 5 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов в формирующем эксперименте.???????

По результатам формирующего эксперимента виды агрессии, можно судить о том, что один (20%) из пяти испытуемых остался, склонен к физической агрессии, но у респондента было выявлено, что у него явное снижения данного уровня. У оставшихся 4 респондентов (80%) снизился уровень физической агрессии до нормы. Низких показателей по данному уровню нет.

По второй шкале, косвенная агрессия, которая скрывается или не осознается самим субъектом, осталась на высоком уровне у двух (40%) респондентов. У троих оставшихся человек (60%) - средний уровень агрессии, а низкого уровня косвенной агрессии нет.

Третья шкала, шкала вербальной агрессии, ругани, оскорбления осталась характерна у двух (40%) опрошенных подростков. У троих

опрошенных (60%) опрошенных имеют средний уровень вербальной агрессии, и низкого уровня нет.

Четвертая шкала, шкала раздражительности. К раздражению после формирующего эксперимента не склонны все пять человек (100%), их раздражительность стала в норме.

По пятой шкале негативизма, который выражается в стремлении к противодействию всякому внешнему влиянию остались характерны три испытуемых (60%). Оставшиеся два (40%) респондента имеют среднюю выраженность негативизма. Низкого уровня по данной шкале нет.

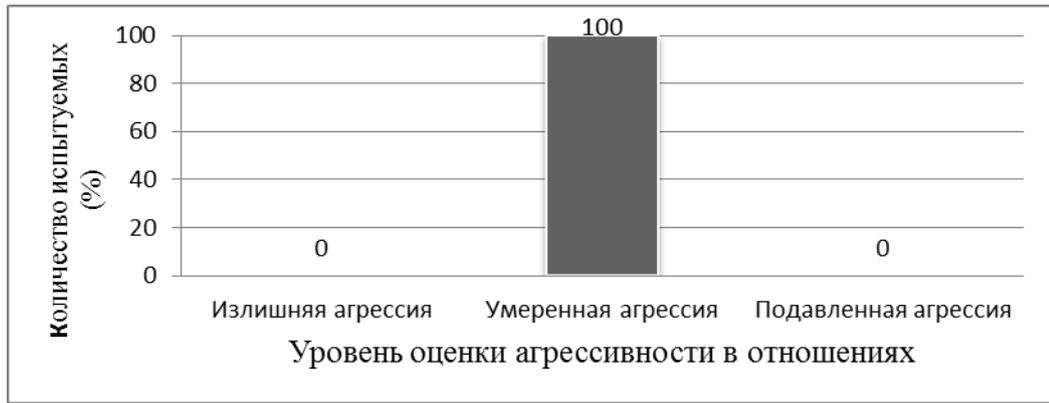
По шестой шкале обидчивость два человека (40%) остались склонны к высокому уровню обидчивости, при этом считается тенденция к снижению данного уровня обиды. Три подростка имеют уровень по шкале обидчивости в норме.

Седьмая и восьмая шкалы подозрительность и чувство вины, соответственно, имеют 100% выраженность на оптимальном уровне. То есть у испытуемых после формирующего эксперимента подозрительность и чувство вины нормализовались.

Результаты по тесту А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях) тоже показали значительные изменения после проведенной психолого-педагогической коррекционной программы.

Результаты методики приведены в рисунке 6 (см. Приложение 4, таблица 6).

Рисунок 6 - Результаты исследования по диагностике оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер)



На рисунке 6 изображена диаграмма показателей уровня оценки агрессивности в отношениях, которая характерна для опрошенных респондентов.

По результатам исследования уровня оценки агрессивности в отношениях, можно судить о том, что агрессивное отношение к другим нормализовалось у всех испытуемых, т.е. 100% оптимальный уровень.

Как было проверено в констатирующем эксперименте только у одного человека опрошенного преобладала излишняя агрессия, то после формирующего эксперимента было заметное снижения уровня агрессии в отношении других людей. То у оставшихся 4 респондентов уровень агрессии в отношении остался на том же уровне, что до формирующего эксперимента, но проявились некоторые незначительные изменения в результатах.

Таким образом, по всем трем методика было выявлено, что после психолого-педагогической коррекции агрессивное поведение подростков 15-16 лет ярко выраженное снижения агрессии до оптимального уровня.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции агрессивного поведения подростков. В результате проведенного

эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков 15-16 лет.

Коррекция агрессии подростков направлена на перевод ее в социально приемлемые формы. На начальных этапах не показаны групповые формы, более эффективна индивидуальная работа.

С самого начала, параллельно, необходимо начинать работу с семьёй. Иногда родители опасаются, что сиюминутная агрессия предпринимаемые ребенком разрушительные действия приведут к развитию, усилению агрессивности. Надо объяснить им, что, напротив, разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности. После такой разрядки полезны успокаивающие занятия, вроде игр с песком, водой и/или релаксация. И лишь после того как непосредственный агрессивный импульс отработан, возможны совместные занятия, в которых разрушительные порывы ребенка можно переадресовать с партнера на внешние препятствия на пути к общей цели.

Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка – "времени праздного существования и безделья" за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, своим хобби и т.д.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества,

занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности.

При защитной агрессии рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира.

Правила психологической самообороны для подростков.

Эмоциональная нейтральность. В стрессовой ситуации, которую Вам навязывают, важно сохранять эмоциональное спокойствие, которое позволит адекватно оценить ситуацию и выбрать верный способ реагирования на неё.

Вступая в контакт с человеком, который угрожает или оскорбляет необходимо обратить внимание на степень его агрессивности. Направлена она против Вас лично или это агрессивность общего характера.

В таких ситуациях следует продемонстрировать свое спокойствие и уверенность в себе, спокойствие может снизить степень гнева противника; лучший способ воздействия при презрении противника будет сохранение собственного достоинства; демонстрируйте не только спокойствие, но и уверенность в себе, собственную силу, если заметили страх противника. Отвечать следует твердо, уверенно, спокойно, неторопливо, обращая ответ в пространство. Перед ответом важно выдержать небольшую паузу и внимательно посмотреть в лицо собеседнику. Беседуя с человеком надо быть сдержанным, не высказываться оценочно, не давать советы, если об этом не просят, не помогайте, предлагайте свою помощь в чем-то конкретном, после своих важных дел.

Физическое избегание. Самый простой вид защиты - физическое избегание, т.е. сведение общения к минимуму. В такой ситуации можно общаться через посредника, когда с неприятным человеком нужно уладить какие-то дела, а эмоционально-чувственная сфера не дает спокойно этого сделать. Постарайтесь представить как бы хотелось выйти из такой ситуации в идеале и составьте шаблоны подходящих фраз. В ситуациях противостояния, когда на Вас давят высказывания, затрагивающие ваше достоинство, на первое место выдвигается умение проявить выдержку, самообладание. Сделать это бывает совсем непросто, но крайне важно.

"Маленький и смешной". Попробуйте воспользоваться этой методикой, когда Вас пытается спровоцировать на конфликт человек, который явно сильнее вас. Представьте агрессора в виде какой-нибудь смешной зверушки вроде Чебурашки, прыгающего около Вас и с комической серьезностью нападающего на Вас, либо в виде капризного, истеричного, орущего с серьезным видом, невоспитанного ребенка. Можно также мысленно уменьшить себя по отношению к агрессивному началу.

5 выпускных клапана для гнева.

1. Устранитесь от ситуации. Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для возможности «остыть». Воспользоваться техникой глубокого дыхания. Это поможет воздержаться от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

2. Выполняя упражнения, гоните гнев прочь. Выполняйте любые физические упражнения, которые лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете, и пока не отступят гневные чувства.

3. Изометрические упражнения. Если не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

4. Вопите, кричите. В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопить или кричать на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

5. Бейте подушку. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям подростка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Показывайте подростку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нечестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

3. Быть последовательным в наказаниях подростка, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.

4. Наказания не должны унижать подростка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать "портрет" его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар подростка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Организовать занятия спортом, прежде всего плавание.

Техники эффективной коммуникации.

1. Техника эмпатического («активного») слушания. Предоставление

обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях. Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с подростком. Вербальные компоненты: повторение «слова в слово», перефразирование (что подросток хотел сказать?), обозначение эмоционального состояния.

2. Техника эффективной похвалы. Критерии эффективной похвалы. Не должна содержать сравнения со сверстниками. Не должна содержать прямой оценки личности подростка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий. Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции. Похвала должна содержать описание чувств взрослого.

3. Техника введения запретов и ограничений. Содержание запретов и ограничений:

- Физическая и личностная безопасность подростка.
- Сохранность оборудования.
- Постоянство времени и места занятия.

Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично.

4. Техника «Я - высказывание». Цель «Я–высказывания» - не вежливость и мягкость (но и не грубость), а ясность и прямота.

1. Объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования: «Когда на меня поднимают голос...», а не «Когда ты на меня орешь...» или «Когда ты хочешь меня унижить...»

2. Описать свою реакцию (когда мы говорим «Я», мы находимся на безопасной почве): Эмоциональная реакция: «Я обижена», «Я рассержена», «Я чувствую себя забытой». Описание поведения: «Я уйду в себя», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя».

3. Высказывать свои пожелания: «Мне хотелось бы...», - не

формировать их как требования. Когда мы говорим другим, что они должны сделать что-то, они зачастую противятся этому. Если они не чувствуют свободы выбора, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов.

5. Физическая и личностная безопасность ребенка

6. Можно добавить какое-то объяснение, т.е. дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы и ее последствий для нас: «Потому что...». Так другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают содействовать нам.

Все перечисленные способы и приемы приведут к положительному изменению, только в том случае если они будут нести системный характер.

Таким образом, необходимо организовать систему развернутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, – важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности. **Удалить, этого нет в задачах**

Вывод по третьей главе

Количественный и качественный анализ полученных результатов показал, что после психолого-педагогической коррекционной программы выявлена положительная динамика снижения уровня агрессивного поведения подростков на базе 11 «А» класса. Тем самым была подтверждена выдвинутая гипотеза в начале исследования. На основе проведенного формирующего эксперимента были разработаны рекомендации для родителей и учителей, так же психотерапевтических

техник для испытуемых.

Заключение

В процессе реализации психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения девочек - подростков, решался ряд задач.

Из анализа психолого-педагогической литературы показало, что существует различные теоретические подходы к определению и сущности «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение».

В психолого-педагогическом понятии «агрессия» рассматривается как отдельные действия с целью нанесения физического или психического ущерба другому, то «агрессивность» – как относительно устойчивое свойство личности, выражающее в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Из этого следует, что агрессивное поведение, рассматривается как враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, причинение ущерба другим людям и живым существам.

Опираясь на рассмотренные основные три концепции, агрессивное поведение выступают в качестве:

- 1) средства достижения какой-либо значимой цели;
- 2) способа психологической разрядки;
- 3) способа удовлетворения потребности в самореализации и

самоутверждении.

Подростковый возраст является кризисным возрастом. Если на подростка воздействуют неблагоприятные факторы, то может развиться агрессивное поведение. В числе разнообразных, взаимосвязанных факторов, обуславливающих проявление агрессивности у подростков, можно выделить такие как: индивидуальный фактор, психолого-педагогический, социально-психологический, личностный и социальный.

Разработана и обоснована модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, которая легла в основу нашей коррекционной работы. Она строилась исходя из теоретически полученных ранее выводов, и позволила нам подобрать соответствующие методы и методики исследования оценки агрессивного поведения подростков.

Модель состоит из нескольких этапов:

- I. Диагностический блок – первичная диагностика уровня агрессивного поведения подростков 15-16 лет;
- II. Коррекционный блок – проведение коррекционной работы.
- III. Аналитический блок – оценка эффективности проведённой психолого-педагогической коррекционной работы;
- IV. Прогностический блок – рекомендации по профилактике снижения агрессивного поведения подростков учителям, родителям и учащимся.

Основным этапом является коррекционная работа, которая проводилась по 3 направлениям:

1. Индивидуальная, групповая работа с учащимися. Проводилась по модели по работе с агрессивными подростками, примером которых могут служить 10 шаговая модель А.И. Фурмана.

2. Работа с родителями;

3. Работа с педагогами.

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения

девочек-подростков проходила в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы.

Для исследования агрессии подростков были выбраны и использованы следующие методы и методики: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, эксперимент, метод математической обработки, тестирование по методикам и проективная методика: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, Тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера и проективная методика исследования личности тест «Руки» Э. Вагнера.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №16», г. Миасса. Для проведения исследования были выбраны учащиеся 11 «А» класса – 18 человек, из них 6 мальчиков и 12 девочек. Для проведения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения девочек - подростков по результатам констатирующего эксперимента были выбраны 5 учащихся с высоким показателям агрессии. Психолого-педагогическая программа по коррекции агрессивного поведения подростков имела следующую цель: коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения девочек-подростков были повторно проведены две методики: опросник «Диагностика состояния агрессии» А. Басса – А. Дарки, Тест «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера. После анализа распределения результатов по методикам была реализована математическая обработка данных с помощью критерия Т. Вилкоксона для оценки между двумя выборками по уровню какого-либо признака – уровня агрессивного поведения девочек-подростков до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Где мы получили альтернативную гипотезу, т.е. уровень агрессии после реализации программы коррекции достоверно

отличается от уровня агрессии до реализации программы коррекции.

Завершающим этапом явилась разработка рекомендаций педагогам по психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения девочек-подростков.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена, все поставленные задачи выполнены, цель работы достигнута.

Библиографический список

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. 121 с.
2. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2004. 336 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] / Б.Б.Айсмонтас. М.: ВЛАДОС-Пресс, 2006. 207 с. (Схемы).
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. 512 с.
5. Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г. Мещерякова – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2006. 815 с. (Серия «Большая психологическая энциклопедия»).
6. Большая энциклопедия тестов по психологии / Под ред. А.А. Карелин - М.: Эксмо, 2007. 416 с.
7. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2004. 144 с.
8. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001. 352 с: ил.

(Серия «Мастера психологии»).

9. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416с.

10. Волков Б.С., Волкова Н.В., Гурбанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: учеб. пособие для вузов. М.: Академический Проспект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.

11. Гиппиус С. В.. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. 346 с.

12. Гревцов А. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012. 416 с.: ил.

13. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. М.: Аспект. Пресс, 2007. 605 с.

14. Джоферсон Д.У. Тренинг общения и развития. М.: Прогресс, 2001. 248с.

15. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. 132 с.

16. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск, АТОКСО, 2010. 111 с.

17. Дубинко Н.А. К проблеме условий и движущих факторов агрессии // Социально-педагогическая работа. М.: 2000, № 4. С. 85-92.

18. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 1998. 98 с.

19. Дубровина И. В. Практическая психология образования. Учеб. пособие. 4-е изд. Под ред. И. В. Дубровиной. СПб. Питер, 2004г. 592 с.

20. Ессенакис Е.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности. М.: Прогресс, 2003. 143 с.

21. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии. Прикладная психология. 2001. № 1. С.95-102.
22. Жагарина М.А. Психологические особенности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2009-2010 год. // <http://festival.1september.ru/articles/569664/> (Дата обращения: 02.03.2013).
23. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд. М.: Изд-во: Джангар, 2010. 280 с.
24. Истартова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 349 с.
25. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с.
26. Колесов, Д.В., Мягков, И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. М.: Просвещение, 1986. 80 с.
27. Кондаков Н. И. Обобщение // Логический словарь-справочник, Изд. 2. М.: Наука, 1975. 720 с.
28. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. СПб: Прайм-Еврознак: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 508 с.: ил. (Психологическая энциклопедия).
29. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение детей и подростков. – СПб.: Прайм. ЕВРОЗНАК, 2005. 288 с.
30. Краткий психологический словарь / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Р-н-Д.: Феникс, 1998. 505 с.
31. Кутейников А.Н. Математические методы в психологии: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2008. 172 с.
32. Левитов Н.Д. Психические состояния агрессии // Вопросы психологии. 1967. №6. С.18-21.
33. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических

состояний // Вопросы психологии, 1967. № 6. С.118-120.

34. Личко А. Е., Попов Ю. В. Делинквентное поведение, алкоголизм и токсикомании у подростков. М.: Изд-во МГУ, 1988. 25 с.

35. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ. 4-е междунар. изд. СПб.: Олма Пресс, 2004. 510 с.: ил. (Мэтры психологии).

36. Малютова Е.К., Манина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001. 190 с.

37. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248 с.

38. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 651 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).

39. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 184 с.

40. Наумова Е.С. Агрессия, ее причины и последствия//Социальная сеть работников образования. 17.12.2012. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/agressiya-ee-prichiny-i-posledsviya> (дата обращения 10.03.2013).

41. Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70000 слов /Под ред. Н.Ю. Шведовой. 23-е изд., испр. М.: Русский язык, 1990. 917 с.

42. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М.: Класс, 2000 (Библиотека психологии и психотерапии) Вып. 20. 337 с.

43. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ Сфера, 2008. 512 с.

44. Перешенко, Н.В., Заостровцева, М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 192 с.

45. Пикина А. Коррекция агрессивного поведения у детей // Персональный сайт Пикиной Анастасии. 2011. 1 марта [Электронный

ресурс]. <http://socpedagoganastasiya.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (дата обращения: 09.03.2013).

46. Плеханов В.Ю. Коррекция агрессивного поведения // Социальная сеть работников образования. 25.03.2011. <http://nsportal.ru/blog/6375> (дата обращения 10.03.2013).

47. Поршнева А.Г. Управление организацией. Энциклопедический словарь. Изд.: Инфа., М. 2009. с. 822.

48. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб, Питер, 2005. 304с.

49. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: метод разработки занятий социально-психологического тренинга. М.: Генезис, 1993. 65 с.

50. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. 155 с.

51. Психология / Под ред. Дружинина В.Н. 2-е изд. СПб.: ПИТЕР, 2006. 656 с.

52. Психология развития. Словарь / Под ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ, 2005. 176 с.

53. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 3-е изд., М.: Прайм-Еврознак, 2002. 633 с.

54. Психологический словарь / Под ред. В.В. Юрчук. Минск: Элайда, 2000. 704 с.

55. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П. С. Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.

56. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. / Авт. – сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. М.: Институт Психотерапии, 2005. 142 с.

57. Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельчонок. Минск.: изд. Харвест АСТ 1999. 752 с.

58. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. СПб.: Питер, 2003. 336 с.: ил.
59. Райзберг Б. А., Лозовский Л. Ш., Стародубцева Е. Б. Современный экономический словарь. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2007. 495 с.
60. Ратинова Н.А. Тест руки Э. Вагнера // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. М., 1989. 159 с.
61. Реан А.А., Трофимова Н.Б. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. 1999. №3. С.6-7.
62. Российская педагогическая энциклопедия: в 2-х томах. / Под ред. Горькин А.П. М.: науч. изд. «Большая российская энциклопедия», 1999. Т.2. 861 с.
63. Салыхова, А. И. Такой вот подростковый возраст // Издательский дом «Первое сентября». Оргкомитет «Открытый урок». Выступление педагога-психолога на совещании учебный год 2006-2007 учебный год. <http://festival.1september.ru/articles/410375/> (Дата обращения:02.03.2013).
64. Саратова Л. М. Психолого-педагогические особенности подростков с особыми образовательными потребностями [Текст] / Л. М. Саратова // Молодой ученый. 2011. №11. Т.2. С. 102-104.
65. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. 176 с.
66. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
67. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 432 с .
68. Тест руки (Hand Test) / Елисеев О.П. Практикум по психологии

личности. СПб., 2003. 468 с.

69. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. В 4-х томах. Т. 2. М: Генезис 1998. 160 с.: ил.

70. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс. 1999. 400 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

71. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск: Ильин В.П., 2002. 192 с

72. Фурманов И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. Мн.: НИО, 1997. 198 с.

73. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 491 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Диагностика агрессивного поведения девочек-подростков.****Диагностика состояния агрессии с помощью опросника А. Басса****– А. Дарки**

Инструкция: Внимательно прослушайте утверждения. Утверждения пронумерованы. Если Вы согласны с утверждением, то поставьте знак «+» рядом с его номером. Если не согласны – знак «-».

Текст опросника:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых я 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 спиной.
7. Если я не одобряю поведение моих друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-либо, я испытываю мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более хорошо, 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, не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверью.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
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 или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я хочу, чтобы люди уважали меня.

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я иногда бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже когда я злюсь, я не прибегаю к сильным "выражениям".
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять 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. С детства 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-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже, чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попадающуюся мне под руки вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо

59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.

60. Я ругаюсь только со злости.

61. Когда я поступаю несправедливо, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня отсутствуют врачи, которые хотели бы мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто 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. Я стараюсь обычно скрывать плохое отношение к людям.

75. Я лучше с кем-либо соглашусь, чем стану спорить.

Тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях)

Инструкция: С помощью этого теста попробуйте оценить достаточно ли Вы корректны по отношению к окружающим и легко ли общаетесь с

ними. Из трех вариантов ответа выберите самый предпочтительный для Вас. Подпишите бланк, пожалуйста!

Текст опросника:

- I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного школьного конфликта?
 1. Всегда.
 2. Иногда.
 3. Никогда.
- II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?
 1. Внутренне кипите.
 2. Сохраняете полное спокойствие.
 3. Теряете самообладание.
- III. Каким считают Вас коллеги, друзьями и т.д.?
 1. Самоуверенным и завистливым.
 2. Дружелюбным.
 3. Спокойным и независтливым.
- IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность (например, староста класса)?
 1. Примете ее с некоторыми опасениями.
 2. Согласитесь без колебаний.
 3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
- V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из знакомых, друзей и д.т. без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу и другие школьные принадлежности?
 1. Выдадите ему "по первое число".
 2. Заставите вернуть.
 3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
- VI. Какими словами Вы встретите друга, если он (она) опаздывает на запланированную Вами встречу?
 1. "Что это тебя так задержало?"

2. "Где ты торчишь допоздна?"
 3. "Я уже начал (а) волноваться".
- VII. 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 на догнал Вас.
- VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
1. Сбалансированными.
 2. Легкомысленными.
 3. Крайне жесткими.
- IX. Что Вы предпринимаете, если не все удается?
1. Пытаетесь свалить вину на другого.
 2. Смиряетесь.
 3. Становитесь впредь осторожнее.
- X. Как Вы отреагируете на поведение распушенности среди современной молодежи?
1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения".
 2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать".
 3. "И чего мы столько с ними возимся?"
- XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
1. "И зачем я только на это нервы тратил?"
 2. "Видно, его физиономия шефу приятнее".
 3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".
- XII. Как Вы смотрите страшный фильм?
1. Боитесь.
 2. Скучаете.
 3. Получаете искреннее удовольствие.
- XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное

мероприятие?

1. Будете нервничать во время заседания.
 2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
 3. Огорчитесь.
- XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?
1. Обязательно стараетесь выиграть.
 2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
 3. Очень сердитесь, если не везет.
- XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане, кафе и прочее?
1. Стерпите, избегая скандала.
 2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
 3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
- XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего друга обидели в школе?
1. Поговорите с обидчиком.
 2. Устроите скандал обидчику.
 3. Устоите драку.
- XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?
1. Средний.
 2. Самоуверенный.
 3. Пробивной.
- XVIII. Что Вы ответите мало знакомому человеку, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?
1. "Простите, это моя вина".
 2. "Ничего, пустяки".
 3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"
- XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди подростков?
1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!"

2. "Надо бы ввести телесные наказания".
 3. "Нельзя все валить на подростков, виноваты и воспитатели!"
- XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?
1. Тигра или леопарда.
 2. Домашнюю кошку.
 3. Медведя.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики уровня агрессивного поведения девочек-подростков 15-16 лет на констатирующем этапе

Таблица 1

	Низ. 11,1 % (2 чел.)	Низ. 16,6 % (3 чел.)	Низ. 5,5 % (1 чел.)	Низ. 5,5 % (1 чел.)	Низ. 5,5 % (1 чел.)	Низ.22 ,2 % (4 чел.)	Низ. 22,2 % (4 чел.)	Низ.5, 5 % (1 чел.)
--	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

Таблица 2

Результаты исследования агрессивного поведения девочек-подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки).

Дифференциация индекса агрессии и враждебности:

№ испытуемого	Ф. И.	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1	К.Ю.	9-норма	23-норма
2	А.Н.	9-норма	18-норма
3	С.О.	14-выше нормы	26-выше нормы
4	П.С.	4-норма	22-норма
5	К.А.	10-норма	13-ниже нормы
6	К.Р.	6-норма	22-норма
7	М.Л.	8-норма	18-норма
8	Л.Р.	14-выше нормы	26-выше нормы
9	М.Н.	11-выше нормы	21-норма

10	Н.В.	10-норма	19-норма
11	М.Д.	14-выше нормы	26-выше нормы
12	Б.Е.	13-выше нормы	16-ниже нормы
13	Н.Е.	14-выше нормы	27-выше нормы
14	Ш.А.	9-норма	7-ниже нормы
15	М.А.	14-выше нормы	26-выше нормы
16	М.Р.	9-норма	11-ниже нормы
17	М.К.	4-норма	13-ниже нормы
18	П.К.	8-норма	22-норма
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 38,8 % (7 чел)	Выс. – 27,7 % (5 чел)
		Нор. – 61,1 % (11 чел)	Нор. – 44,4 % (8 чел)
		Низ. – 0 % (0 чел)	Низ. – 27,7 % (5 чел)

Таблица 3

**Результаты исследования агрессивного поведения девочек -
подростков по тесту «Оценка агрессивности в отношениях»**

(А.Ассингер)

№ испытуемого	Ф.И	Преобладающий уровень агрессии
1	К.Ю.	41 – умеренная агрессия
2	А.Н.	38 – умеренная агрессия
3	С.О.	42 – умеренная агрессия
4	П.С.	41 – умеренная агрессия
5	К.А.	32 – подавленная агрессия
6	К.Р.	43 – умеренная агрессия
7	М.Л.	40 – умеренная агрессия
8	Л.Р.	41 – умеренная агрессия
9	М.Н.	35 – подавленная агрессия
10	Н.В.	34 – подавленная агрессия
11	М.Д.	46 – излишняя агрессия
12	Б.Е.	41 – умеренная агрессия
13	Н.Е.	41 – умеренная агрессия
14	Ш.А.	34 – подавленная агрессия
15	М.А.	32 – подавленная агрессия
16	М.Р.	33 – подавленная агрессия

17	М.К.	39 – умеренная агрессия
18	П.К.	35 – умеренная агрессия
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 5,5 % (1 чел)
		Нор. – 61,1 % (11 чел)
		Низ. – 33,3 % (6 чел)

Таблица 4

**Результаты исследования агрессивного поведения девочек -
подростков по всем методикам**

№ испытуемого	Ф.И	Опросник А. Басса – А. Дарки	Тест А. Асингера	Общий уровень	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1	К.Ю.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
2	А.Н.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
3	С.О.	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы
4	П.С.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
5	К.А.	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма	Ниже нормы
6	К.Р.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
7	М.Л.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
8	Л.Р	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы
9	М.Н.	Выше нормы	Норма	Норма	Норма	Норма
10	Н.В.	Норма	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма
11	М.Д.	Выше нормы	Выше нормы	Норма	Выше нормы	Выше нормы
12	Б.Е.	Выше нормы	Ниже нормы	Норма	Норма	Ниже нормы
13	Н.Е.	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы
14	Ш.А.	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма	Ниже нормы

15	М.А.	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы
16	М.Р.	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма	Ниже нормы
17	М.К.	Норма	Ниже нормы	Норма	Норма	Ниже нормы
18	П.К.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
Итог		Выс. – 7 чел.	Выс. – 5 чел.	Выс. – 4 чел.	Выс. – 5 чел.	Выс. – 5 чел.
		Нор. – 11 чел.	Нор. – 8 чел.	Нор. – 14 чел.	Нор. – 13 чел.	Нор. – 8 чел.
		Низ. – 0 чел.	Низ. – 5 чел.	Низ. – 0 чел.	Низ. – 0 чел.	Низ. – 5 чел.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения девочек-подростков

Описание групповых занятий

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: установление групповых норм. Знакомство. Сбор проблематики.

Правила групповой работы. Время: 5 мин.

1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет

возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти ко второй, 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. Время: 5 мин.

Руководитель группы 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. Время: 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 № 1. «Вам послание». Время: 5 мин.

Оборудование: мягкая игрушка или мяч.

Процедура проведения: упражнение выполняется в круге. Каждому участнику предлагается назвать имя сидящего слева от него и сказать, например: «Оля, я думаю, что ты.....», передавая при этом игрушку (мяч). Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке. Упражнение №

2. «Интервью». Время: 20 мин.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности. Процедура проведения: участникам игры предлагается выбрать из всех присутствующих того человека, с которым они меньше

всего знакомы. Разбившись, таким образом, на пары можно приступить к игре, суть которой заключается в составлении биографии своего напарника и нарисовать его портрет. Ведущий определяет продолжительность интервью (10 мин.) за которое каждый участник должен побывать как в роли репортера, так и в роли интервьюируемого. После этого, собравшись все вместе, участники рассказывают все то, что им удалось выяснить о своем напарнике в ходе интервью. Вопросы для обсуждения: - легко ли было составлять биографию напарника? - с какими трудностями столкнулись при её составлении? - что больше нравится: быть интервьюирующим или же рассказчиком?

Упражнение № 3 «Мы похожи, мы отличаемся». Время: 15 мин.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: Участники разбиваются на пары. В течение 5-х минут каждой паре необходимо найти у себя 10 сходных и 10 отличных качеств. Причем оценивать могут внешность, события и личностные качества. Затем поочередно каждая пара рассказывает группе о своих наблюдениях. Далее обсуждение по кругу: «что было труднее найти - сходство или отличия?».

Упражнение № 4 «Индивидуальность». Время: 15 мин.

Процедура проведения: Игра, с помощью которой можно лучше узнать друг друга. Называется ситуация, на которую участникам, проигрывая, следует ответить.

Варианты высказываний:

- тот у кого есть брат, должен щёлкнуть пальцами.
- у кого голубые глаза
- трижды подмигните;
- чей рост больше 1м 70см, пусть крикнет «Кинг-Конг»;
- чей рост меньше 1м 80см, пусть крикнет «Ура»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя

по животу;

- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и потанцует с ним;

- кто любит собак, должен пролаять;

- любящие кошек, скажут «Мяу!»;

- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что он сегодня замечательно выглядит, причём в разных формах;

- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это и тебе советую;

- кто пьет кофе с сахаром и молоком, встаньте по росту;

- кто хоть раз в жизни курил, должен крикнуть: «Я это одабриваю!»;

- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;

- кто рад, что попал в эту группу, громко скажет «А!»;

- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;

- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;

- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;

- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко чмокнете;

- кто порой злоупотребляет алкоголем, должен обойти, пошатываясь, вокруг своего стула.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось больше 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 ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

Занятие № 2. «Каков я на самом деле?»

Цель: продолжить знакомство с участниками. 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: Время: 10 мин. - с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Счёт до десяти» Время: 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Процедура проведения: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти.

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

Упражнения № 2. «Каков я человек?» Время: 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.

Упражнения № 3. «Мой портрет в лучах солнца» Время: 15 мин.

Цель: актуализация знаний о себе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: всем задаётся вопрос: «Почему человек заслуживает уважения?». Идёт обсуждение. Далее даётся задание: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ваш ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнения № 4. «Ловим комаров» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку.

Процедура проведения: «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, сжима и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, 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.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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. «Познание своего Я»

Цель: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

Ритуал приветствия: Психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Угадай какой я!» Время: 10 мин.

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

Процедура проведения: 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 тоже самое задание.

Упражнение № 2. «Я – индивидуальность». Время: 30 мин.

Цель: актуализация «Я - мотиваций», усиление диагностических процессов мотиваций, активизация процессов мотивации и волевой регуляции. Процедура проведения: процедура упражнения направленность обсуждения те же, что в упражнении № 2 предыдущего занятия.

Предлагаемые серии.

Серия 1. Я никогда не...

Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Упражнение № 3. «Я - агрессивный». Время: 40 мин.

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

Оборудование: доска для записей.

Процедура проведения: 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 № 4. «Импульс». Время: 10 мин.

Цель: способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Процедура проведения: участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание выполняется заново.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- 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, пожимая руку, говорят - «До свидания! До скорых встреч!».

Занятие № 4. «Агрессивность»

Цель: осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

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: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Передай иначе». Время: 10 мин.

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

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: участники садятся в круг. Ведущий 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.

Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом». Время: 40 мин. (20 мин. на работу, 20 мин. на обсуждение).

Цель: осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения: участники тренинга работают индивидуально с так называемым «сердитым журналом», в качестве которого можно использовать тетрадь или стандартные листы бумаги. Им предлагают вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их по следующей схеме:

Описание ситуации	На сколько был рассержен (по 5 бальной шкале)	«Горячие мысли» (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия
-------------------	---	-------------------------------	--------------------	---------------------	-------------

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желаящие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит подростков к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

Итог обсуждения – активизация потребности участников в поиске, выборе и принятии решения об изменении собственного нежелательного поведения.

Основные причины и последствия агрессивного поведения (результаты групповой дискуссии):

Внутренние (истинные) причины	Цели (желания)	Расплата
Постоянный поиск подтверждения собственной значимости.	Власть (доминирование над другими)	Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость)
	Избегание доминирования	Отношение с людьми

	над собой кого-либо или чего-либо	(потеря любви, дружбы, уважения)
	Победа в споре	
Неуверенность в себе	Мщение	Ощущение полноты жизни (отсутствие радости, счастья, опустошенность)
	Защита и восстановление нарушенных прав	

Упражнение № 3. «Глаза в глаза». Время: 20 мин.

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности других.

Процедура проведения: участники группы хаотически передвигаются по комнате: встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза.

Инструкция ведущего: посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или его что-то тревожит? Он напряжен? Отчего? Чего он боится? Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть». После выполнения упражнения проводится общее обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями.

Упражнение № 4. «Фигура». Время: 15 мин.

Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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, пожимая двумя руками руку участника, говорят - «До свидания! Мы ещё встретимся!».

Занятие № 5. «Мой гнев»

Цель: знакомство с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Ведущий: встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по-разному, никого не пропуская.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Обзывалки» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Процедура проведения: скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами» (заранее обговаривайте условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов или 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.

Упражнения № 2. «Драка» Время: 10 мин.

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

Процедура проведения: «вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук

зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а, может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади».

Организуите беседу о том, какие участники знают способы выражения гнева и как это возможно сделать.

Высказывается каждый по кругу, высказывания обсуждаются и возможно подлежат исправлению.

Затем ведущий вносит ясность и точность в беседу, рассказывая о способности выражения гнева (повесить на доске наглядное пособие).

Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

Способы выражения гнева	
Позитивные	Негативные
Вежливость	Выражение гнева в громкой, не вежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Упражнения № 3. «Письмо протеста» Время: 10 мин.

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

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Процедура проведения: «умеете ли вы так выразить 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.

Упражнения № 4. «Спустите пар» Время: 10 мин.

Цель: дать возможность выражения негативным эмоциям.

Процедура проведения: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом к конкретному человеку. Например: Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мужики козлы.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на кого жаловаться, то можно просто сказать: у меня пока не что не накопело и мне не нужно спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

«А теперь придумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите это менять. Услышали вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: я не могу больше называть всех мужиков козлами».

Упражнения № 5. «Маленькое приведение» Время: 10 мин.

Цель: осуществить эмоциональную разгрузку. Процедура проведения: «сейчас мы с вами будем играть в добрых привидений. Нам захотелось слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение...» (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом «У». «Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотели только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. Упражнение завершается словами: «Молодцы! Пошутили и достаточно».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- 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» говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 6. «Калейдоскоп чувств»

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

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Калейдоскоп». Время: 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?

Упражнение 2. «Мой гнев». Время: 40 мин (первый этап – 15 мин, второй – 25 мин).

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

Процедура проведения: на первом этапе для настроя на работу с внутренними образами и ощущениями проводится небольшая тренировка. 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 счет «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. Ведущий: «Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружающих вас. Как и где зарождался 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?».

Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение №3. «Я рисую свой гнев». Время: 40 мин.

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

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Процедура проведения: 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 №4. Дыхательная гимнастика. Время: 15 мин.

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

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

На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох;

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

На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох;

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

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

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

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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, обнимаются и говорят - «До свидания!».

Занятие № 7. «Работа с обидами»

Цель: раскрыть сущность природы обид и обучить тому, как справляться с ними.

Ритуал приветствия: Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйте!».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Антоним» Время: 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.

Оборудование: мяч.

Процедура проведения: «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».

Упражнения № 2. «Детские обиды» Время: 15 мин.

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: «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 № 3. «Футболка с надписью» Время: 15 мин.

Цель: формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «изобразите и закрепите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого захотите». Обсуждение: - какую «футболку» - для себя и для других – было делать труднее и интереснее? И почему? - другие люди и я, из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнения № 4. «Обиженный человек» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

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

Упражнения № 5. «Копилка обид» Время: 15 мин.

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: 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.

Упражнения № 6. «Куда уходит злость» Время: 15 мин.

Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии.

Процедура проведения: «возможно, не всё всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе.... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент. Может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в комнате и т.п., выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста, кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить всё, что накипело. Делайте критические замечания. Но помните, что это игра, так, что все принимают условность происходящего, и судить строго не будем. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается.

Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину. Всё, что мы высказали здесь, вдруг превращаются в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются кверху и исчезают в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Пойми меня». Время: 10 мин.

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

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий 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 ведущего.

Упражнение № 2. «Репетиция поведения». Время: 1 час.

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

Процедура проведения: 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 упражнения 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.

Упражнение № 3. «Сад моей души». Время проведения: 30 мин.

Цель: осознание собственной ценности и значимости вне зависимости от внешних ситуаций, обучение технике эмоционального напряжения и восстановления гармоничного состояния.

Процедура проведения: ведущий: «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, 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 понаблюдать за собой, своими ощущениями и переживаниями.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете. Попробуйте взглянуть на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что думает, как ему в этом мире.

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы. Что вы сейчас испытываете к миру, к этому цветку? Скажите об этом. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место, вернувшись сюда». После упражнения дети делятся впечатлениями, обсуждают, что каждый человек неповторим, а потому интересен, и ему не надо это доказывать. Ведь в каждом есть многое, что достойно уважения и признания, просто не каждый сумел в себе это найти.

Упражнение № 4. «Мои сильные стороны». Время: 20 мин.

Цель: активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

Процедура проведения: психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Студенты по кругу называют свои сильные

стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А ещё ты можешь (умеешь...))».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- 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: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Разожми кулак». Время: 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 спутник, 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 № 2. «Обвинитель-обвиняемый». Время: 20 мин.

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

Процедура проведения: 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 ведущий 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 № 3. «Сила-ум». Время: 15 мин.

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

Процедура проведения: «Какая есть альтернатива агрессивному поведению?» (Уверенное, достойное поведение).

Ведущий просит назвать участников тренинга имена трех героев (мультфильмов, книг, кинофильмов), кто, с их точки зрения, является сильной личностью, демонстрирующей уверенное поведение. Затем предлагается подумать и обсудить, в чем оно проявляется. В результате обсуждения студенты должны осознать, что: сильный человек – это тот, кто умеет «властвовать над собой», а не над другими, т.е. он не принимает решения за других, не позволяет другим принимать решения за себя, не стремится доказывать (демонстрировать) всем свою силу и потому не агрессивен; а слабый человек – это тот, кто постоянно демонстрирует всем свою силу, причем часто пользуясь агрессивными формами поведения.

Упражнение № 4. «Да - нет». Время: 15 мин.

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

Процедура проведения: 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 № 5. «Вырвись из круга». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

Процедура проведения: участники встают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые перейдут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

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. «Переоценка»

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

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся словами – «Привет всем! Я рад Вас сегодня видеть!»

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом». Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев;

Процедура проведения: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они сгруппируются, ведущий 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.

Упражнение № 2. «Мультяшки гневаются». Время: 15 мин.

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Оборудование: карточки с именами мультипликационных героев.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

Упражнение № 3. «Позитивный язык». Время: 20 мин.

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

Оборудование: листы бумаги и ручки

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

Упражнение № 4. «Найди хорошее». Время: 30 мин.

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

Процедура проведения: по кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато...» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.).

В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

Упражнение № 5. «Я-стратег». Время:30 мин.

Цель: расширить спектр возможных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участникам предлагается одна из ситуаций, прозвучавших в упражнении «Найди хорошее» (желательно – наиболее типичная для студентов). Студенты по кругу вносят свои предложения относительно того, как помочь герою не раздражаться каждый раз и не прибегать к агрессивным формам поведения.

Затем следует обсуждение, в ходе которого выясняется, какое из предложений наиболее подходит для решения этой проблемы, какие могут быть последствия. Герой ситуации говорит о том, как он теперь смотрит на свою проблему, нашел ли он в предложенных вариантах её разрешения что-то полезное для себя.

Ведущий подводит участников дискуссии к пониманию того, что когда они направляют энергию на анализ проблемы и поиск её решения, то стресс уменьшается. В этом могут помочь родители, друзья, педагоги, советы из журналов, консультации психолога. Но необходимо помнить, что выбор решения все равно остается за героем. Поэтому прежде чем принять его, нужно обдумать все возможные последствия. В конце обсуждения подросткам предлагается составить общий список возможных способов ослабления напряжения в ситуациях, провоцирующих агрессию: плач, юмор, физическая активность (спорт, танцы и др.), музыка, работа, вербализация переживаний (обсуждение с кем-либо), решение проблемы (анализ ситуации, поиск и принятие решения).

Выходная рефлексия:Время:10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?
- что вы узнали нового о своих товарищах?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят - «До свидания!».

Занятие № 11. «Правильные поступки!»

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия обращённого к соседу справа: «Привет! Ты сегодня замечательно выглядишь». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1 «Сиамские близнецы» Время: 10 мин.

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.

Процедура проведения: ведущий говорит следующее: «выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.

Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой».

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни». Время: 20 мин.

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

Процедура проведения: ведущий просит участников разделиться 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 № 3. «Ситуация в автобусе». Время: 20 мин.

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.

- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас

начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

- вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?

- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

- на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение № 4. «Преодоление». Время: 20 мин.

Цель: составление плана действий в ситуациях усложняющих жизнь в достижении желаний.

Процедура проведения: ведущий настраивает участников на работу следующими словами – «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире в согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт препятствие, которое можно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Разделитесь на пары или группы (3-4 человека), чтобы проиграть ту или иную ситуацию из жизни, раскрывающую именно это преодоление. Покажите её другим, причём это необходимо сделать так, чтобы в вашей инсценировке были ярко видны все этапы преодоления трудностей. Присутствует ли там агрессия? Как поступить правильнее всего? Что делать, когда возникают трудности?

Ответы на эти вопросы помогут вам составить алгоритм ваших действий в ситуации возникновения трудностей. Это не плохой опыт и для присутствующим здесь участников при возникновении таких же придуманных и поигранных здесь ситуаций».

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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. «Завершение»

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 человеку 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: Время: 10 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Благодарен тому, что...». Время: 15 мин.

Цель: сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах

и реалистичных установках в повседневной жизни.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: «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 серьёзнее 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 № 2.«Я реальный, я идеальный, я глазами других».

Время: 15 мин.

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

Процедура проведения: психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть, и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы хотел быть и какими тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение № 3.«Машина времени». Время: 15 мин.

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Процедура проведения: ведущий предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками

мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Упражнение № 4.«Счастье». Время: 15 мин.

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

«Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное?

Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив?

Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись.

Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

Упражнение № 5.«Подарок». Время: 15 мин.

Цель: закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлял ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё

мнение: действительно ли он этому рад.

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше 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 диагностики уровня агрессивного поведения девочек-подростков на формирующем этапе исследования

Таблица 6

Результаты исследования агрессивного поведения девочек-подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки).

Виды агрессии:

№ испытуемого	Ф. И.	Шкала физической агрессии	Шкала косвенной агрессии	Шкала вербальной агрессии	Шкала раздражительности	Шкала невротизма	Шкала обиды	Шкала подозрительности	Шкала чувств вины
1	С.О.	8	6	12	9	5	6	8	6
2	Л.Р.	8	6	12	9	5	6	8	6
3	М.Д.	7	7	12	8	5	6	8	8
4	Н.Е.	7	8	12	9	4	6	8	7

5	М. А.	7	7	12	6	1	6	8	6
Уровень агрессивного поведения	Выс. – 20 % (1 чел.)	Выс. – 40 % (2 чел.)	Выс. – 40 % (2 чел.)	Выс. – 0 %	Выс. – 60 % (3 чел.)	Выс. – 40 % (2 чел.)	Выс. – 0 %	Выс. – 0 %	
	Нор. - 80% (4 чел.)	Нор. - 60 % (3 чел.)	Нор. – 60 % (3 чел.)	Нор. – 100 % (5 чел.)	Нор. – 40 % (2 чел.)	Нор. – 60 % (3 чел.)	Нор. – 100 % (5 чел.)	Нор. – 100 % (5 чел.)	
	Низ.- 0%	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	Низ.- 0 %	

Таблица 7

Результаты исследования агрессивного поведения девочек – подростков по тесту «Диагностика состояния агрессии» (А. Басса – А. Дарки).

Дифференциация индекса агрессии и враждебности:

№ испытуемого	Ф.И.	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1	С.О.	11 – выше нормы	22 – норма
2	Л. Р.	10 – норма	22 – норма
3	М.Д.	10 – норма	22 – норма
4	Н.Е.	9 – норма	24 – норма
5	М. А.	11 – выше нормы	22 - норма
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 40 % (2 чел.)	Выс. – 0 %
		Нор. – 60 % (3 чел.)	Нор. – 100 % (5 чел.)
		Низ. – 0 %	Низ. – 0 %

Таблица 8

Результаты исследования агрессивного поведения девочек-подростков по тесту «Оценка агрессивности в отношениях» (А. Ассингер)

№ испытуемого	Ф.И.	Преобладающий уровень агрессии
1	С.О.	40 – умеренная агрессия
2	Л. Р.	41 – умеренная агрессия
3	М.Д.	41 – умеренная агрессия
4	Н.Е.	41 – умеренная агрессия
5	М. А.	41 – умеренная агрессия
Уровень агрессии испытуемых		Выс. – 0 %
		Нор. – 100 % (5 чел.)
		Низ. – 0 %

Таблица 8

**Результаты исследования агрессивного поведения девочек-
подростков по всем методикам.**

№ испытуемого	Ф.И.	Опросник А. Басса – А. Дарки	Тест А. Асингера	Общий уровень	Индекс враждебности	Индекс агрессии
1	С.О.	Выше нормы	Норма	Норма	Выше нормы	Норма
2	Л. Р.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
3	М.Д.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
4	Н.Е.	Норма	Норма	Норма	Норма	Норма
5	М. А.	Выше нормы	Норма	Норма	Выше нормы	Норма
Итог		Выс. – 2 чел.	Выс. – 0 чел.	Выс. – 0 чел.	Выс. – 2 чел.	Выс. – 0 чел.
		Нор. – 3 чел.	Нор. – 5 чел.	Нор. – 5 чел.	Нор. – 3 чел.	Нор. – 5 чел.
		Низ. – 0 чел.	Низ. – 0 чел.	Низ. – 0 чел.	Низ. – 0 чел.	Низ. – 0 чел.

