



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

76,27 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«28» августа 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Никитина Людмила Вячеславовна Никитина

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент,

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Шаяхметова

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	7
1.1 Феномен агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности агрессивного поведения младших подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели исследования коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	61
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения младших подростков.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения младших подростков.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения младших подростков.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения младших подростков.....	138

ВВЕДЕНИЕ

Агрессивное поведение среди подростков остается одной из наиболее актуальных и сложных социальных проблем как в нашей стране, так и за рубежом. Эта проблема требует особого внимания, поскольку именно в подростковом возрасте начинают формироваться такие вредные привычки, как склонность к конфликтам и агрессии. Среди сверстников учащаются случаи проявления насилия, что приводит к социальным и психологическим последствиям.

Множество научных исследований различных авторов, как отечественных, так и зарубежных психологов, посвящены данной теме. Среди известных специалистов можно выделить работы К. Бютнера, Ю.Б.Можгинского, А.А. Реана, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманова и др.

Проявления агрессии у подростков часто имеют тяжёлые последствия, такие как насилие по отношению к сверстникам или совершение преступлений разной степени тяжести. Подростки с агрессивным поведением склонны к девиантным поступкам, что влияет на их восприятие жизни, общественных норм и моральных ценностей. Это, в свою очередь, становится причиной серьезных социальных проблем.

Агрессия обычно начинает формироваться в раннем детском возрасте, когда ребёнок активно познаёт мир и взаимодействует с ним. Однако, если в этот период ребёнок сталкивается с негативным поведением со стороны взрослых или сталкивается с несоответствием своих желаний реальности, это может вызвать бурную агрессивную реакцию. Именно в этот возрастной период следует проводить мероприятия по коррекции поведения, так как он является наиболее подходящим для воздействия.

Проявление агрессии может быть для подростка своего рода способом адаптации в коллективе, механизмом достижения желаемого. Это объясняет актуальность темы нашего исследования.

Таким образом, существует явная потребность в разработке и внедрении психолого-педагогических программ для коррекции агрессивного поведения у подростков. Тема нашей выпускной квалификационной работы, «Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения младших подростков с использованием методов психологического консультирования», полностью соответствует современным требованиям для решения данной проблемы.

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

Объект исследования: агрессивное поведение младших подростков.

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

Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения младших подростков, возможно снизится, если составить и реализовать программу коррекции с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления агрессивного поведения младших подростков.
3. Теоретически обосновать модель коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Изучить этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Составить и реализовать программу коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и подростков по коррекции агрессивного поведения младших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы:

- констатирующий и формирующий эксперимент;
- тестирование и опрос по методикам: «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

3. Метод математико-статистической обработки экспериментальных данных Т-Критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «Школа № 118 г. Челябинск», в исследовании приняли участие 20 детей, учащиеся 4 «А» класса.

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

1.1 Феномен агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе

Термины, связанные с агрессией и агрессивным поведением, начали проникать в научные и литературные источники между 18 и 19 веками. Корни слова «агрессия» уходят в французское лексикон, где оно первоначально обозначало действие продвижения вперед или атаки и переносилось на лишенное страха и сомнений стремление к передвижению.

Из латинского языка термин «агрессия» переводится как «атака» или «наступление». Этот феномен ассоциируется с негативными эмоциональными состояниями, такими как гнев, мотивационными аспектами, характеризующимися стремлением причинить вред, предвзятыми убеждениями, включая расовые предрассудки, и разрушительными поведенческими проявлениями [23, с. 73].

В литературных источниках, будь то национальная или международная, разнообразные писатели привели обширный спектр толкований концепции агрессии.

Л. Бендер анализирует агрессию, определяя ее как динамику движения в направлении к цели или наоборот, в то время как Ф. Аллан рассматривает ее как врожденную черту, обеспечивающую эффективное противодействие стрессовым ситуациям. Х. Дельгадо утверждает, что агрессивность человека проявляется через поведенческие акты, направленные на причинение вреда индивидам или группам. Некоторые исследователи делают разграничение между агрессией как формой

поведения, направленной на достижение конкретных целей, и агрессивностью как стойким элементом личностной структуры [Цит. по: 13, с. 86].

Д. Майерс описывает агрессию как действия, будь то физического или словесного характера, предназначенные для нанесения ущерба другим. Эрих Фромм расширяет это понимание, включая в определение агрессии любые поступки, цель которых – вредить другим людям, животным или даже неодушевленным объектам, подчеркивая умышленность таких действий [Цит. по: 60, с. 6].

Психологи Р. Бэрон и Д. Ричардсон формулируют определение агрессии как любого акта, направленного на нанесение ущерба или оскорбления другому существу, которое не стремится получить такое отношение. Это уточнение позволяет детализировать характеристики агрессивного поведения, подчеркивая его целенаправленный, преднамеренный характер с явной целью причинения вреда. Действия агрессии могут быть направлены как прямо, так и косвенно, против живых субъектов, целью которых является нанесение ущерба именно этим объектам [15, с. 39].

В русском литературном каноне первое использование адъектива «агрессивный» зафиксировано в произведениях А.И. Герцена «Былое и думы» за период 1865-1868 гг. Этот термин был заимствован из французского языка, где он появился в 1795 году, обогащая русский языковой лексикон [Цит. по: 45, с. 102].

Э. Фромм в своих работах указывает, что термин «агрессия» изначально произошел от латинского словосочетания *adgradī*, где *gradus* переводится как «шаг», а префикс *ad-* добавляет значение направленности, формируя смысл «движение в сторону чего-то», «подход» или «приступление». Таким образом, древнее значение агрессии подразумевало стремление к цели, проявление инициативы и решительности без угрызений совести или колебаний. В современном

понимании, как отмечает К.В. Сельченко, понятие агрессии трансформировалось и включает в себя действия и поведение, связанные с нападением, нарушением границ, применением насилия, враждебными демонстрациями, угрозами и выражением антагонизма [Цит. по: 4, с. 89].

Н.Д. Левитов определяет агрессию как поведенческие проявления, наносящие ущерб. В этом определении автор охватывает широкий спектр поведенческих манифестаций, начиная от разрушительных действий, злонамеренных шуток, распространения сплетен, проявлений враждебности на уровне фантазий, и заканчивая крайностями, такими как преступные деяния и причинение смерти [33, с. 18].

Агрессивность, агрессивные действия и агрессивное поведение представляют собой разные аспекты агрессии, имеющие свои отличительные характеристики.

Агрессивное действие представляет собой выражение агрессивности, которое служит мгновенной откликом на определенные ситуации. В случае регулярного повторения таких действий уместно говорить о формировании агрессивного поведения. Агрессивность, в свою очередь, означает комплексные ситуативные, социальные, и психологические процессы, возникающие непосредственно перед началом агрессивного действия или в процессе его осуществления [17, с. 111].

С.Л. Соловьева интерпретировала агрессивность как черту личности, развивающуюся через процесс социализации и формирующуюся под влиянием сочетания психологических, биологических и социальных воздействий, что обуславливает ее социализированное или, при сбоях в процессе социализации, деструктивное выражение. Она утверждала, что проведение параллели между индивидуальностью и агрессивным проявлением каждого человека несет под собой уникальные структурно-функциональные атрибуты, которые являются определяющими для агрессивного профиля конкретного субъекта [Цит. по: 14, с. 23].

Психолог Т.Г. Румянцева трактует агрессивное поведение как уникальную модальность поведенческого реагирования, выражающуюся в стремлении индивида демонстрировать доминирование через физическую силу или прямое применение силы в отношении другого индивида или коллектива, целью которого является причинение ущерба [49, с. 42].

В.В. Юрчук трактует агрессивность как мотивированное действие, направленное на нанесение ущерба целям агрессии, включая как нападения, так и физическую травму другим субъектам, вызывающее у пострадавших страх, психологическое напряжение, дискомфорт и состояния депрессии [Цит. по: 37, с. 83].

Следовательно, агрессивность рассматривается как психологическая характеристика индивида, тогда как агрессия определяется как вид человеческого поведения.

В большинстве зарубежных и отечественных исследований выделяют следующие методологические подходы к изучению агрессивного поведения:

1. Психоаналитический, трактует агрессию как защитный механизм, защищающий психику посредством выведения отрицательной энергии из организма, направляя ее в окружающую среду (З. Фрейд).

2. Этологический, агрессивное поведение человека и животного рассматривается как биологическая, врожденная реакция на окружающую среду (К. Лоренц).

3. Бихевиористский подход понимает агрессивность как личностную черту, формирующуюся под воздействием социальных факторов (А. Бандура, А. Басе).

4. Фрустрационный подход рассматривает агрессию как ситуативное поведение личности при столкновении с непреодолимыми барьерами на пути к достижению цели, итогом является состояние фрустрации (Дж. Доллард, Л. Берковиц) [14; 46].

Германский психотерапевт Г. Альмон убежден в том, что каждый индивид приходит в этот мир обладая потенциалом к конструктивной агрессии, что подразумевает способность к творчеству и стремление к переосмыслению и модификации мира вокруг. Однако, при наличии недочетов в воспитательном процессе, эта конструктивная агрессивность может трансформироваться в деструктивную форму. Это происходит по причине необходимости любого агрессивного импульса, независимо от его природы - позитивной или негативной, проявить себя во избежание нарушений как физического, так и психологического благополучия [Цит. по: 3, с. 13].

Агрессивное поведение у детей представляет собой не только проблему, вызывающую беспокойство, но и глубокую социальную, образовательную, а также психологическую сложность. Такие дети часто проявляют склонность к конфликтам, легко поддаются раздражению, быстро возбуждаются, чувствуют обиду, проявляют упрямство и неповиновение, а также враждебность к окружающим. Взаимоотношения с родственниками, сверстниками и учителями зачастую оказываются полными напряжения и противоречивости. Эмоциональные всплески агрессии подрывают здоровье ребенка, переводя его в состояние сложно управляемого аффекта. Более того, когда агрессивность становится закрепленной чертой личности, это серьезно влияет на процессы его индивидуального развития и социализацию в дальнейшей жизни [27, с. 84].

Психолог В.В. Лебединский утверждает, что у детей в школьном возрасте фазы высокой агрессивности, которые могут нарушать бесперебойное и гармоническое взаимодействие с социумом, чаще всего происходят на фоне переживания ими кризисов, связанных с возрастными изменениями в личности и эмоциональной сфере. Когда проблемы касаются эмоционального дисбаланса, агрессивное поведение может стать не просто эпизодическим, но и привычным методом реакции подростка на различные ситуации [Цит. по: 21, с. 74].

Известные психологи А. Басс и А. Дарки, разработчики популярного метода оценки агрессивных тенденций, вносят ясность в определения агрессии и враждебности. Они описывают враждебность как эмоциональную реакцию, сопровождающуюся негативным отношением и осуждением людей или ситуаций. Враждебные побуждения, находящие выражение в словесной форме, принимают вид осуждающих или пренебрежительных замечаний. Агрессия же определяется как поведенческая реакция, несущая угрозу или вред для других. В их концепции враждебность разделяется на такие компоненты, как подозрительность и чувство обиды, тогда как агрессия дифференцируется на пять различных форм: вербальную, косвенную, физическую, проявляемую через раздражение и выраженный негативизм [Цит. по: 37, с. 119].

Поскольку проявления агрессии у человека представлены широким спектром и не имеют чётких границ, представляется чрезвычайно важным сосредоточить исследования на данной тематике. Такую необходимость подтверждает важность точной категоризации агрессивных действий, лучшим образцом которой является классификация, предложенная А. Бассом. Этот ученый вычленил три ключевых аспекта, определяющих разнообразие агрессивного поведения:

- физическое насилие – вербальное нападение;
- прямая – косвенная агрессия.

Активная против пассивной агрессии.

Так, интеграция этих методов позволила ему идентифицировать восемь разновидностей агрессивных действий.

С. Фешбах внедрил дополнительный параметр, разделив агрессию на три различных вида:

- враждебная,
- экспрессивная,
- инструментальное агрессивное поведение [Цит. по: 2, с. 353].

В классификации агрессии, разработанной Д. Зильманом, центральным элементом анализа является динамика между агрессором и жертвой, основываясь на их взаимодействии, которое следует модели «стимул-реакция». Д. Зильман идентифицирует восемь различных форм агрессивного поведения:

- наступательная;
- провоцированная;
- неспровоцированная;
- защитная;
- ответная;
- гнев, спровоцированный раздражителями;
- побудительная;
- утвержденная [Цит. по: 46, с. 63].

Ю.Б. Можгинский предложил альтернативную классификацию форм проявления агрессивного поведения, включающую:

1. Ситуационная агрессия, вовлекающая в конфликте как действия, так и высказывания, характеризуется основными признаками, такими как раздражительность и склонность к конфликтам.

2. Социальная агрессия включает действия, в основном направленные на нарушение общественного порядка, такие как преступления против собственности или публичный беспорядок, включая кражи, вандализм и т.д.

3. Импульсивно-садистическая агрессия представляет собой форму психопатологии, характеризующуюся агрессивными поведенческими реакциями. Этот тип агрессии объединяет бессознательные повторяющиеся действия с элементами садизма. Проявляется через интенсивные чувства враждебности и гнева в отношении цели агрессивных действий [37, с. 50].

Следовательно, множество факторов оказывают влияние на появление и эволюцию агрессивных проявлений, включая возрастную

категорию, уникальные черты личности, социальный контекст и экстернальные условия окружающей среды. В качестве примера, значительное усиление агрессии могут вызывать определенные условия, например, высокая температура, нехватка пространства, повышенный уровень шума, изменения в атмосферных явлениях, загрязнение окружающей среды и так далее. Однако ключевую роль в сформированности агрессивного поведения человека, как сходятся во мнении представители научного сообщества, играет ближайшее социальное пространство индивида.

Поведенческие агрессивные реакции обычно коррелируют с возрастными периодами развития индивида, при этом каждый период предъявляет специфичные развития и задачи, стоящие перед личностью. Процесс адаптации к этим задачам иногда включает в себя разнообразные формы агрессивности. В дальнейшем обсуждении будет уделено внимание особенностям проявления агрессии и уровню тревожности среди учащихся начальных классов.

1.2 Особенности агрессивного поведения младших подростков

Прежде чем перейти к рассмотрению особенностей агрессивного поведения в младшем подростковом возрасте, необходимо кратко охарактеризовать психическое развитие детей в этот период. Возрастные границы младшего подросткового возраста также трактуются по-разному различными исследователями: в среднем он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Например, Д.Б. Эльконин выделяет этот этап как начало подросткового периода (10-15 лет), Д.И. Фельдштейн указывает границы от 10 до 17 лет, а Л.С. Выготский относит младших подростков к возрасту около 14 лет.

В младшем подростковом возрасте наблюдается значительный рост познавательной активности: активно развиваются способности,

формируются логическое и абстрактное мышление, возрастает интерес к познанию окружающего мира. Ребенок начинает глубже осмысливать учебный материал, делать обобщения, выстраивать причинно-следственные связи. Развиваются воображение, рефлексия, во многом меняется характер суждений и появляется стремление к самостоятельному мышлению. Все это сопровождается активным накоплением знаний и расширением кругозора, что играет важную роль в общем психическом развитии ребенка в данный период [65, с. 124].

В младшем подростковом возрасте продолжается активное развитие познавательных процессов, таких как восприятие, внимание и память. Восприятие становится более избирательным, целенаправленным и осмысленным: дети начинают лучше анализировать окружающую информацию, выделять главное, сопоставлять различные элементы. Оно приобретает аналитико-синтетический характер, становится более планомерным и последовательным.

Формируется произвольное внимание – младшие подростки уже способны осознанно концентрироваться на учебной или другой значимой деятельности, распределять внимание между несколькими задачами. Оно становится более устойчивым, преднамеренным и управляемым.

Параллельно с этим происходит интенсивное развитие памяти. Подросток начинает осознавать и применять приемы запоминания, все чаще переходит от механического к смысловому запоминанию. Развивается логическая память, приобретающая избирательный характер: ребёнок лучше запоминает то, что для него важно и интересно, а также то, что имеет смысловую связь с уже имеющимися знаниями [20, с. 63].

В младшем подростковом возрасте происходят изменения не только в когнитивной, но и в аффективной сфере развития ребенка. Меняется социальная ситуация: на первый план выходит стремление к новому социальному статусу и самовыражению. По мнению Л.С. Выготского, важнейшим новообразованием данного периода является чувство

взрослости – это внутреннее ощущение приближения к взрослой жизни, сопровождающееся ростом притязаний и желанием занять более значимую позицию в обществе. Младший подросток начинает ощущать себя не ребёнком, но и не взрослым, при этом стремится продемонстрировать «взрослое» поведение – как во взглядах и оценках, так и в общении со сверстниками и взрослыми.

По наблюдениям Т.В. Драгуновой, проявления чувства взрослости на этом этапе выражаются в подражании внешним чертам взрослых, ориентации на их качества, восприятии взрослого как образца деятельности, а также в стремлении к интеллектуальной самостоятельности. Дети в этом возрасте стараются занять равную позицию со взрослыми в общении, хотят, чтобы их воспринимали всерьёз, прислушивались к их мнению [Цит. по: 20, с. 64].

Однако в этом возрасте взрослая позиция только формируется, поэтому возникает внутреннее противоречие: ребенок требует признания того, что ещё до конца не сложилось. Именно поэтому младшие подростки особенно остро реагируют на пренебрежительное отношение, критику или недоверие со стороны родителей и педагогов, воспринимая это как ущемление их стремления к взрослости.

Для эмоциональной сферы младших подростков характерны высокая эмоциональная возбудимость, нестабильность и противоречивость чувств. Эмоциональные переживания становятся более глубокими и устойчивыми, при этом дети часто испытывают тревожность, неуверенность в себе и страх перед новыми социальными ситуациями. У них может наблюдаться повышенная чувствительность к оценке со стороны окружающих, а также склонность к сильным, порой преувеличенным переживаниям. В этом возрасте уже начинает формироваться чувство принадлежности к определённой группе сверстников, что становится значимым эмоциональным фактором. Наряду с этим возможны проявления

эмоциональной грубости, раздражительности или замкнутости, особенно в моменты непонимания со стороны взрослых.

В мотивационной сфере также происходят важные изменения. Через общение и взаимодействие с окружающими младший подросток стремится лучше понять себя, начинает осознавать свои желания, интересы и цели.

Появляется выраженное стремление к самовыражению и признанию. В поведении всё чаще проявляется эгоцентризм – сосредоточенность на собственных переживаниях и взглядах. Это выражается как в эмоциях и чувствах, так и в поведении. Характерными становятся реакции эмансипации (стремление к независимости) и негативизм (противопоставление себя взрослым), что является признаком формирования личностной позиции и начального этапа построения собственного «Я» [16, с. 24].

Для младшего подросткового возраста также характерна реакция эмансипации, но она проявляется в более мягкой форме. Дети начинают стремиться к большей самостоятельности, хотят освободиться от чрезмерной опеки и контроля со стороны родителей и учителей. У них появляется желание, чтобы взрослые уважали их мнение, признавали их право на выбор и самостоятельные действия, пусть даже в незначительных вопросах.

В этом возрасте возрастает значение общения со сверстниками. Младшие подростки испытывают потребность в самореализации через отношения в классе, в кружках, на спортивных секциях. Общение с родителями постепенно отходит на второй план, а ровесники становятся важными ориентирами. Подростки начинают сравнивать себя с другими, искать в друзьях поддержку и понимание.

Особое значение приобретает принятие в группе сверстников – детям важно быть «своими» в коллективе, ощущать принадлежность к группе. При этом велика боязнь быть отвергнутым, непонятым или изолированным. Именно с друзьями младшие подростки чаще всего

делятся своими первыми серьёзными переживаниями и проблемами, стремясь найти в этом поддержку и признание [5, с. 46].

Исходя из представленной характеристики психического развития в младшем подростковом возрасте, можно обобщить, что детям этого периода свойственны высокая эмоциональная возбудимость, устойчивость и противоречивость эмоциональных переживаний, склонность к излишним волнениям, повышенная тревожность, а также ярко выраженное стремление к принадлежности к группе сверстников. Эти особенности эмоциональной и социальной сферы могут способствовать возникновению агрессивного поведения.

Агрессия в младшем подростковом возрасте становится одной из заметных форм выражения внутреннего напряжения и эмоциональной нестабильности. На сегодняшний день проблема агрессивного поведения у детей младшего подросткового возраста занимает важное место в психологических и педагогических исследованиях. Это связано с тем, что в современном обществе наблюдается рост числа несовершеннолетних с признаками девиантного поведения, выражающегося в агрессивных или асоциальных поступках. Агрессия у младших подростков имеет свои особенности, связанные с возрастной эмоциональной неустойчивостью, стремлением к самовыражению и поиском своего места в группе [22, с. 27].

Путем научных исследований учёные установили, что агрессия у младших подростков связана с определёнными особенностями характера. Так, в работе А.А. Реана, проведенной в 1997 году, была выявлена устойчивая взаимосвязь между уровнем агрессии и психологическими чертами подростков. Ожидания исследователей подтвердились: агрессивное поведение действительно тесно связано с индивидуальными личностными особенностями.

Интересным открытием стало то, что агрессия может быть связана не только с возбудимостью, но и с демонстративным поведением.

Исследователи выявили сходство между парами «демонстративность – агрессия» и «возбудимость – агрессия», различаясь лишь степенью выраженности этих связей. Как демонстративность, так и возбудимость у младших подростков положительно коррелируют с вербальной агрессией, раздражительностью, спонтанными вспышками агрессии и её косвенными формами. Это означает, что подростки, склонные к яркому самовыражению или легко возбуждаемые эмоционально, чаще проявляют агрессивные реакции в разных ситуациях [61, с. 102].

Гендерные особенности также оказывают влияние на формы проявления агрессии в младшем подростковом возрасте. В ходе исследований было установлено, что у детей 10-13 лет наблюдаются различия в типичных проявлениях агрессии у мальчиков и девочек. Мальчики чаще склонны к физической агрессии – это может выражаться в драках, толчках, грубых действиях. У девочек, напротив, преобладает вербальная агрессия – ссоры, обидные высказывания, насмешки.

Важно отметить, что независимо от возраста, в целом мальчики проявляют более высокий уровень агрессивности по сравнению с девочками. Эти различия связаны как с особенностями эмоционального развития, так и с социальными ожиданиями, формирующими поведение детей в зависимости от пола.

Уровень выраженности агрессивных реакций у младших подростков тесно связан с их самооценкой. Исследования Н.Б. Трофимовой и А.А. Реана показали, что агрессивное поведение чаще встречается у детей с неадекватной самооценкой – как заниженной, так и завышенной. Агрессия у младших подростков может возникать в ситуациях, когда их собственная оценка себя не совпадает с тем, как их воспринимают значимые люди – одноклассники, учителя, родители.

Если ожидания ребенка относительно признания, уважения или поддержки не оправдываются, он испытывает фрустрацию – сильное

внутреннее напряжение и разочарование. Такие ситуации, как правило, становятся провоцирующим фактором для агрессивных реакций.

Ж.К. Дандарова в своих исследованиях подтвердила, что младшие подростки, чья самооценка не совпадает с мнением окружающих о них, чаще проявляют агрессию в разных формах. У таких детей наблюдаются более высокие показатели физической и косвенной агрессии, раздражительности, негативизма и обидчивости. Это подчеркивает важность внимательного и поддерживающего отношения со стороны взрослых и сверстников в процессе формирования здоровой самооценки у младших подростков [Цит. по: 9, с. 65].

Агрессивное поведение младших подростков вызывает душевные страдания не только у них самих, но и у их родителей, учителей, а также у всех, кто взаимодействует с детьми. Поэтому важно разобраться в причинах агрессии и выяснить, что на нее влияет.

Исследования ученых, таких как Р. Бэрн и Д. Ричардсон, выделяют несколько факторов, которые могут быть причиной агрессии у подростков. Они называют четыре основных типа факторов: социальные, внешние, индивидуальные и биологические [Цит. по: 50, с. 32].

По мнению разных учёных, агрессия не возникает сама по себе – ее развитие зависит от окружения подростка. Согласно теории социального научения А. Бандуры, агрессия возникает, когда подросток усваивает агрессивные способы поведения через наблюдение за другими людьми, например, в семье, среди друзей или в обществе в целом. Младшие подростки могут перенимать агрессивное поведение, видя, как его применяют другие, или сталкиваясь с насилием и конфликтами в своём окружении [Цит. по: 3, с. 9].

Социальные факторы, которые могут способствовать агрессии, включают такие вещи, как разочарования и неудачи (фрустрация), оскорбления и физическое насилие со стороны других, а также влияние сверстников, которые могут подстрекать к агрессивным поступкам. Все

эти факторы могут вызывать агрессивные реакции у младших подростков, особенно если они не знают, как правильно справляться с эмоциями и конфликтами.

Агрессия у младших подростков может возникать также из-за аверсионных причин, то есть из-за воздействия окружающей среды или жизненных ситуаций. Например, неблагоприятные физические условия, такие как жара или громкий шум, могут вызывать раздражение и агрессию. Также важно отметить, что современные средства массовой информации, включая социальные сети, могут способствовать росту агрессивных реакций у подростков, особенно когда они сталкиваются с насилием или негативным контентом.

Личностные особенности подростков играют ключевую роль в развитии агрессии. К ним относятся устойчивые черты характера и личностные наклонности. Например, у младших подростков агрессия может проявляться, если они слишком эмоциональны, тревожны или если у них есть склонность к отрицательным установкам и восприятию мира. Также важную роль играют ценности и самовосприятие подростка. Если подросток чувствует себя неуверенно или переживает из-за того, как его воспринимают другие, это может способствовать проявлениям агрессии. В младшем подростковом возрасте такие личностные черты имеют особенно большое значение, поскольку в это время происходит активное формирование самосознания и личных установок [16, с. 76].

На формирование агрессивного поведения у младших подростков влияет множество факторов, среди которых можно выделить три основных.

Первым и наиболее важным фактором является влияние семьи. Неправильное воспитание или неблагоприятная атмосфера в семье могут способствовать развитию агрессивных реакций у ребёнка. Например, если в семье часто случаются конфликты, насилие или обесценивание чувств ребёнка, это может привести к тому, что ребёнок начнёт проявлять

агрессию в ответ. В семьях с проблемами, например, с насилием или игнорированием эмоций ребёнка, он может начать решать конфликты с помощью агрессии.

Кроме того, агрессивное поведение может быть связано с особенностями взаимодействия внутри семьи. Например, если родители слишком сильно контролируют ребёнка или, наоборот, не уделяют ему достаточно внимания, это может вызвать у него раздражение и агрессию. Агрессия также может проявляться, если в семье есть конфликты или если ребенок чувствует, что не может найти взаимопонимания с родителями или братьями и сестрами.

Не менее важным фактором является окружение сверстников. Взаимоотношения с друзьями и одноклассниками играют значительную роль в поведении младших подростков. Если ребёнок сталкивается с унижением или отвержением со стороны своих сверстников, это может вызвать у него агрессию. Подростки могут стремиться «отстоять» себя, защищая свое достоинство [27, с. 6].

Также немаловажным фактором является влияние внешней среды, особенно средств массовой информации. Подростки часто видят агрессию в фильмах, на телевидении или в социальных сетях, и начинают воспринимать агрессивное поведение как норму. Это может привести к тому, что они начнут подражать тому, что видят, и использовать агрессию как способ решения своих проблем.

Л. Берковиц исследовал, как сцены насилия в фильмах и телевизионных передачах влияют на агрессивное поведение подростков. Он обнаружил, что, когда младшие подростки видят, как герои фильмов решают свои проблемы с помощью агрессии, они начинают воспринимать агрессора как жертву обстоятельств и могут начать идентифицировать себя с ним. То есть, когда ребёнок наблюдает, как персонажи разрешают конфликты агрессивным поведением, он может начать думать, что насилие

– это нормальный способ решать проблемы с другими людьми [Цит. по: 44, с. 106].

Подростки начинают перенимать агрессивное поведение, видя его в фильмах или телевизионных программах. Это может привести к тому, что они начнут использовать агрессию для решения собственных проблем, повторяя модели поведения, которые они видят в средствах массовой информации. Такие сцены насилия также могут вызывать агрессивные фантазии, которые в дальнейшем могут вылиться в реальные агрессивные поступки.

Если рассматривать причины агрессивного поведения у младших подростков, то часто в основе агрессии лежат негативные чувства и переживания. Например, когда ребёнок расстраивается или злится, он может выразить свои эмоции агрессивно, применяя силу к другим людям или предметам.

В младшем подростковом возрасте агрессивность может развиваться под влиянием разных факторов. Одним из провоцирующих моментов является неприятие взросления со стороны взрослых или трудности в отношениях с друзьями и одноклассниками. Также агрессия может проявляться из-за особенностей темперамента – например, если подросток легко возбуждается, быстро меняет настроение, становится вспыльчивым или реагирует на всё слишком резко. В некоторых случаях агрессия возникает как способ защититься или отстоять свои права, а иногда – чтобы удовлетворить свои потребности [49, с. 39].

Если рассматривать причины агрессии, то можно выделить как внутренние, так и внешние факторы. Важную роль в этом процессе играют особенности воспитания в семье, отношение сверстников и социальные условия. Младшие подростки, которые сталкиваются с трудностями в этих сферах, могут начать проявлять агрессивное поведение.

Таким образом, агрессия у младших подростков может быть связана с их эмоциональной возбудимостью, постоянными переживаниями,

чувствительностью к страхам и сильным желанием быть принятым в своей группе. На поведение подростка также влияют такие факторы, как особенности характера, половые различия и уровень самооценки. Иногда агрессия у младших подростков возникает из-за неправильного воспитания в семье или проблем в отношениях с друзьями, а также под влиянием социальных условий, в которых развивается личность подростка.

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

«Дерево целей» представляет собой структуру, состоящую из разветвленного ориентированного графа, где основная цель исследования разделена на более простые подцели, каждая из которых способствует достижению главной цели. Это важный этап в процессе моделирования, который помогает четко сформулировать цели и задачи, связанные с исследованием [17, с. 93].

Процесс построения «Дерева целей» заключается в последовательной декомпозиции главной цели на подцели. Формулировка цели должна отражать конечный, желаемый результат, а не методы достижения этого результата. Главная цель должна быть четко определена, и все подцели, формулируемые на последующих уровнях, должны быть такими, чтобы их реализация не требовала дополнительных пояснений [34, с. 196].

Ключевые принципы построения «Дерева целей» включают:

1. Цель должна отражать конечный результат, а не способы его достижения.
2. Главная цель должна быть точно сформулирована как итоговый результат.

3. Для достижения главной цели необходимо выполнить подцели каждого уровня.

4. Подцели должны быть выражены таким образом, чтобы их реализация была понятной без дополнительных разъяснений.

«Дерево целей» играет ключевую роль в формировании модели психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков, поскольку оно помогает выстроить структуру, в которой каждая подцель соотносится с конкретной частью модели. С помощью «Дерева целей» можно точно определить, какие шаги необходимо предпринять для реализации основной цели – снижения агрессивного поведения у подростков, и как эти шаги будут взаимодействовать друг с другом.

Цели, определенные в «Дереве целей», становятся основой для разработки конкретных методов, подходов и педагогических стратегий, которые входят в модель психолого-педагогической коррекции. Это также помогает выстроить логическую последовательность действий, начиная от диагностики уровня агрессивности до применения коррекционных техник, таких как психологическое консультирование.

Метод моделирования является одним из наиболее актуальных и эффективных методов научного исследования. Научное обоснование этого метода представлено в работах таких ученых, как В.Г. Афанасьев, В.А. Веников, Б.А. Глинский, И.Б. Новик, В.А. Штофф и др. Вопросы применения моделирования в педагогических исследованиях также освещаются в трудах С.И. Архангельского, А.Ф. Зотова, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой и других специалистов. В литературе встречаются различные трактовки понятия «моделирование».

Моделирование можно охарактеризовать как целенаправленный процесс получения новой информации об объекте, его свойствах и поведении с использованием модели [10, с. 24].

Г.В. Суходольский определяет моделирование как процесс создания иерархии моделей, в которой реальная система рассматривается с разных точек зрения и с использованием различных методов [Цит. по: 24, с. 375].

На сегодняшний день задача моделирования педагогических систем остается актуальной в образовании, поскольку существует растущая потребность в разработке и внедрении новых инновационных технологий, соответствующих современным теоретическим концепциям отечественной науки. В.П. Давыдов, А.Н. Дахин, О.Х. Рахимов, В.А. Штофф и другие ученые подчеркивают важность применения метода моделирования в педагогике.

Педагогическое моделирование, или создание модели, включает в себя разработку целей и общей идеи для создания педагогических систем, процессов или ситуаций, а также определение основных путей их достижения [1, с. 59].

«Моделирование в образовании представляет собой исследование внутреннего мира человека и взаимодействий между людьми с использованием реальных (физических) или идеальных моделей» [6, с. 12].

Основным понятием метода моделирования является модель. В научной и педагогической литературе можно встретить различные определения этого термина. Модель – это созданный объект, который представляет собой схему, аналогичную объекту исследования, и воспроизводит его в более упрощенной, но одновременно углубленной форме [31, с. 5].

И.П. Подласый дает следующее определение модели: модель – это система, которая может быть как мысленно представленной, так и материально реализованной, и которая адекватно отображает объект исследования. Такая модель может заменить сам объект, что позволяет получать новую информацию о нем [Цит. по: 48, с. 41].

В.А. Штофф определяет модель как отображение наиболее значимых признаков, свойств и отношений явлений, объектов или процессов реального мира [Цит. по: 51, с. 81].

В.В. Краевский рассматривает модель как объединение элементов, которое отражает функции исследуемого объекта и его определенные аспекты [Цит. по: 50, с. 170].

Одним из важнейших этапов моделирования является целеполагание. М.М. Панов определял его как начальную фазу управления, включающую в себя установку главной цели и комплекса задач (дерева целей) в соответствии с назначением системы, ее стратегическими установками и характером решаемых проблем [44, с. 25].

«Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования представлено на рисунке 1.

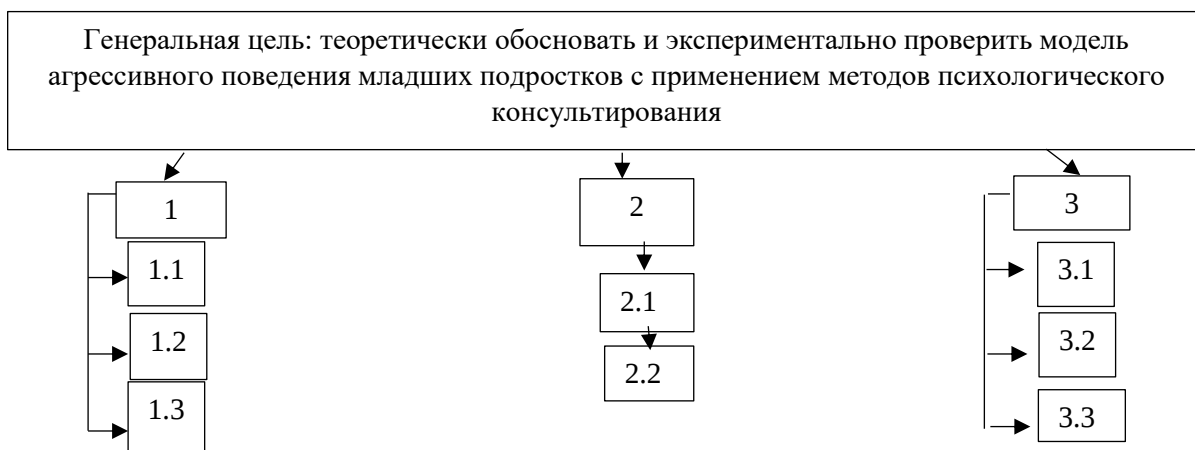


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования

Для достижения генеральной цели были сформулированы три подцели.

1. Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков.

1.1. Выявить сущность и специфику феномена «агрессивное поведение» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить возрастные особенности проявления агрессивного поведения младших подростков.

1.3. Теоретически обосновать и сконструировать модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать и провести исследование по изучению агрессивного поведения младших подростков.

2.1. Изучить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки испытуемых и проанализировать полученные результаты.

3. Провести экспериментальную работу по проведению психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента коррекционной работы.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и младших подростков по коррекции агрессивного поведения.

В научной литературе существует несколько подходов к моделированию, поскольку этот метод является универсальным для различных исследований. В.И. Долгова выделила основные этапы создания модели [16, с. 102]:

1. Первый этап включает сбор необходимых знаний об объекте, которые должны быть правильно отражены в модели. Для одного объекта

можно создать несколько моделей, поскольку каждая из них может отражать только определенные характеристики оригинала.

2. Второй этап отличается тем, что модель становится независимым объектом исследования. Исследование модели в этом случае происходит через проведение «модельных» экспериментов, в которых изменяются условия работы модели, и анализируются полученные данные о ее реакции. Этот этап помогает получить полное представление о модели.

3. Третий этап заключается в переносе полученных знаний о модели на объект-оригинал. Здесь происходит переход с «языка» модели на «язык» реального объекта, при этом учитываются все необходимые правила. Если выявляются несоответствия, в модель вносятся изменения, которые помогут учесть особенности оригинала, не были учтены на предыдущем этапе.

4. Четвертый этап предполагает проверку полученных данных на практике, с целью создания обобщенной теории о предмете исследования и возможности дальнейшего преобразования или управления этим объектом.

После изучения особенностей и подходов к построению моделей, была разработана модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков. Она состоит из четырех основных структурных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. Структура модели отражает последовательные этапы работы с подростками, демонстрируя всесторонний подход к решению проблемы агрессии. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков представлена на рисунке 2.

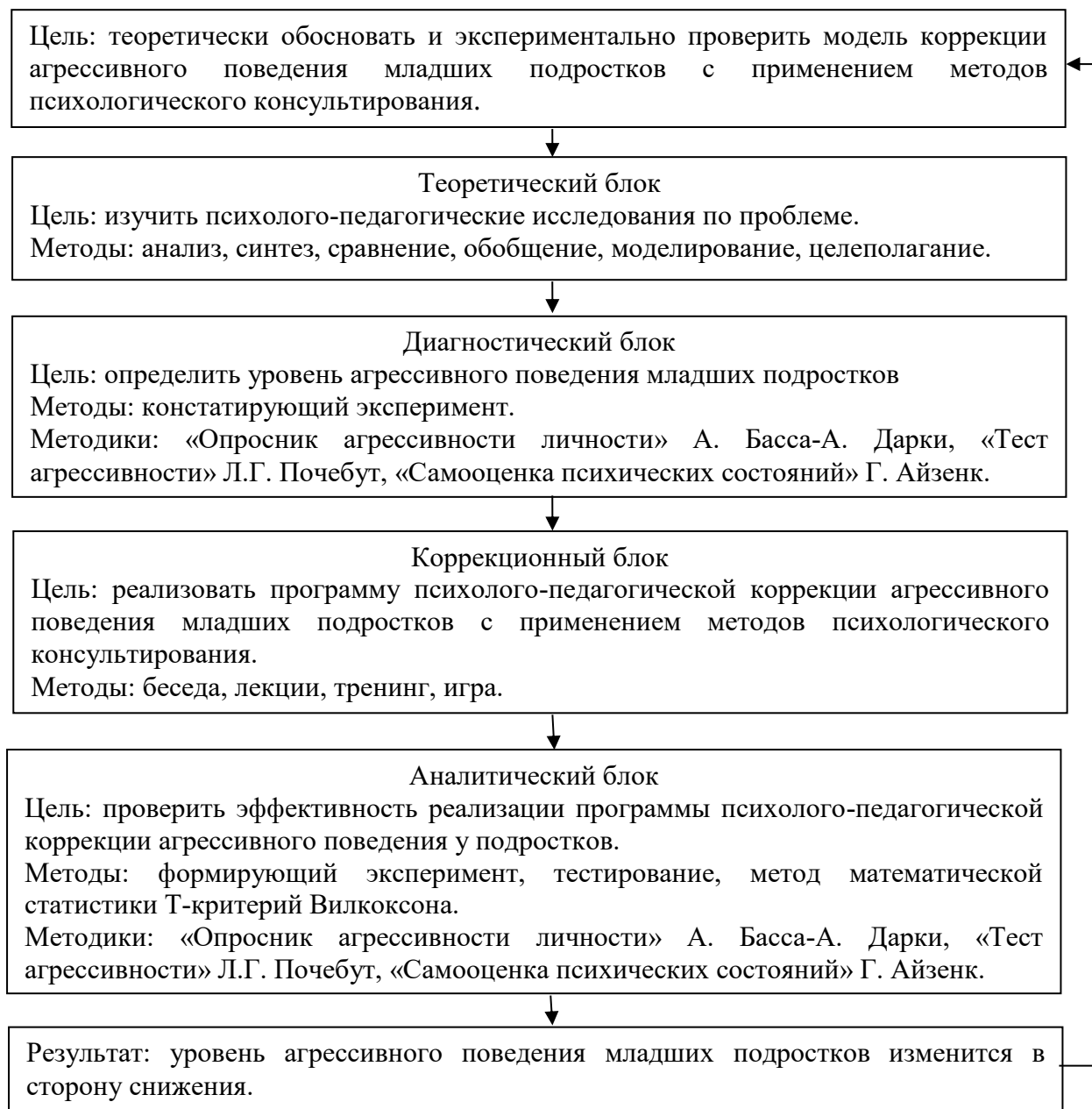


Рисунок 2 – Модель исследования коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования

Теперь более подробно рассмотрим каждый из блоков модели.

Теоретический блок включает в себя изучение существующих психолого-педагогических и методических источников по теме исследования. В рамках этого блока проводится целеполагание и моделирование, а также осуществляется подбор подходящих методик для диагностики уровня агрессивного поведения у подростков.

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень агрессивного поведения у подростков, используя следующие методики: «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк.

Коррекционный блок включает в себя разработку и внедрение программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков, основываясь на результатах, полученных в ходе констатирующего этапа эксперимента. Основная цель этого блока – проведение и реализация программы коррекции агрессивного поведения. В процессе программы подростки познакомятся с понятием «агрессивное поведение», а также будет использован комплекс методов для снижения уровня агрессии, включая различные упражнения, игры и релаксационные практики.

Аналитический блок фокусируется на проведении формирующего этапа эксперимента с использованием различных методик диагностики. В частности, применяется «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк. Для анализа и обработки полученных данных используется математико-статистический метод, а именно Т-критерий Вилкоксона.

Критериями успешности программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения у подростков являются положительные изменения в уровне агрессии, наблюдаемые после завершения формирующего этапа эксперимента и реализации программы. Эти изменения свидетельствуют о снижении агрессивного поведения среди подростков, что является основным результатом коррекционной работы.

Таким образом, анализ научных работ и методических пособий в сфере психологии и педагогики на эту тему привело к созданию комплексной модели психолого-педагогической коррекции агрессивного

поведения среди подросткового возраста. Эта модель включает в себя четыре основных компонента: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический модули. В ходе ее разработки были приняты во внимание ведущие методологические подходы к коррекционной работе с несовершеннолетними, а также были выработаны четкие параметры для оценки результативности предполагаемой программы в контексте уменьшения агрессивных проявлений у подростков.

Выводы по первой главе

При анализе психолого-педагогической литературы нами было установлено, что проблема агрессии и агрессивного поведения является одной из наиболее актуальных в современном обществе. Вопросы агрессии изучались как зарубежными (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Дж. Доллард и др.), так и отечественными (Н.Д. Левитов, Е.П. Ильин и др.) психологами. В рамках нашего исследования мы опирались на определение агрессивного поведения, предложенное В.С. Юрчуком, который рассматривает агрессию как действия, наносящие вред другим людям и живым существам, вызывая у них страх, напряжение, дискомфорт и депрессию. Такое поведение не является постоянным и подвержено изменениям в зависимости от изменений ситуации.

Характерные особенности младших подростков, такие как высокая эмоциональная возбудимость, длительность эмоциональных переживаний, повышенная восприимчивость к страху, противоречивость чувств и излишняя тревожность, а также сильное ощущение принадлежности к группе, могут способствовать развитию агрессивного поведения у подростков. На уровень агрессивности также влияют такие факторы, как особенности характера, половые различия, самооценка, стиль воспитания в

семье, взаимоотношения с окружающими, а также социальные условия, в которых развивается личность.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, мы разработали модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования, включающую четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

В этой модели учтены основные принципы коррекционной работы с детьми, а также установлены критерии для оценки эффективности реализации программы, направленной на снижение агрессивного поведения среди младших подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: включает в себя анализ и синтез существующих научных трудов в области психологии и педагогики, акцентируя внимание на изучении проблемы исследования. Это включает в себя изучение характеристик агрессивности у детей младшего подросткового возраста, отбор научно-обоснованных методов исследования для их анализа, разработку теоретических предпосылок для создания стратегического «дерева целей» и эффективной модели психолого-педагогической коррекции данных проявлений.

2. Опытно-экспериментальный этап: включает в себя применение диагностических методов для выявления агрессивности у младших подростков, включая использование «Опросника агрессивности личности» (А. Басс и А. Дарки), «Теста агрессивности» (Л.Г. Почебут) и инструмента «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк). Далее следует аналитическая работа над данными диагностики, разработка и выполнение специализированных программ, направленных на психолого-педагогическую коррекцию и модификацию агрессивного поведения среди младших подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: включает в себя анализ результатов формирующего этапа эксперимента, математико-статистический метод Т-критерий Вилкоксона, проверка гипотезы, формулирование и описание выводов, оформление работы. Составление

рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения младших подростков.

В нашем исследовании мы использовали следующие методы:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент тестирование с применением методик: «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк;
- математико-статистический метод обработки экспериментальных данных: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ представляет собой процесс разбиения объекта исследования на его компоненты для их детального рассмотрения и понимания. В контексте педагогики, анализ интерпретируется как процесс декомпозиции объекта или явления на элементы для более глубокого и всестороннего изучения. Согласно С.И. Ожегову, анализ является методологическим подходом в научных исследованиях, который заключается в изучении отдельных аспектов, характеристик и составляющих объекта изучения [54, с. 14].

Таким образом, сформулируем универсальное определение анализу как процессу тщательного рассмотрения компонентов определённого элемента, объекта или события [66, с. 47].

Анализ можно разделить на несколько методов: расщепление на составные части; изучение изменений со временем; разграничение типов взаимодействий между частями целого; исследование истоков процессов; определение степеней понимания и его структурных основ. К его методам относится и классификация объектов по подгруппам внутри общих категорий [65, с. 82].

Синтез – процесс смыслового соединения разных сторон, элементов и свойства объекта исследования в целостную систему на основе данных, полученных путем метода анализа [24, с. 728].

Обобщение – метод научного исследования, который предполагает логический процесс и результат мысленного перехода от частного к общему. В рамках педагогического исследования важно уметь выявлять общее в изучаемых явлениях, то есть проводить обобщение. Исследователь, рассматривая объекты с определенной точки зрения, выделяет их общие характеристики и на этой основе группирует их в единую категорию. Главная цель обобщения заключается в классификации и систематизации разнообразия изучаемых объектов и явлений [49, с. 34].

Сравнение – метод исследования, направленный на выявление сходств и различий. Включает в себе две ключевые операции: сопоставление, которое определяет общие черты, и противопоставление, которое выявляет уникальные особенности. Критерии для сравнения должны быть релевантными и применимы к обоим объектам исследования [57, с.11].

Анализ психолого-педагогической литературы – метод, который используется для изучения теорий, методик и исследований, связанных с психологией и педагогикой. Анализ психолого-педагогической литературы предоставляет возможность проводить качественный и количественный анализ научной литературы, выделяя основные тенденции развития изучаемой области знаний, а также оценивать и сравнивать результаты различных исследований.

Метод моделирования в области психолого-педагогических исследований ориентирован на анализ не самого изучаемого объекта, а его представление в виде модели. Метод косвенного познания, осуществляемый с помощью как искусственных, так и естественных систем. Системы сохраняют некоторые характеристики объекта исследования, позволяя представить его в определенном контексте и

предоставлять новые знания о нем. В ходе исследования результаты, полученные от анализа модели, затем переносятся на реальный объект [21, с. 5].

Техника моделирования применяется для создания упрощенной копии образа, представляющего собой эмоционально-волевую подготовленность к школьному обучению у детей дошкольного возраста. Процесс разработки модели организован через серию взаимосвязанных этапов: теоретический обзор, диагностика, формирование и анализ, каждый из которых логически следует из предыдущего и вносит свой вклад в общую структуру исследования [18, с. 11].

Методология целеполагания включает в себя формирование теоретического фундамента для разработки стратегии работы, выбора направления, установления основной миссии и заданий, разработку подходов и техник, направленных на выполнение определенной миссии, прогнозирование ожидаемых исходов, концепцию исправительного плана, а также проведение анализа выполненного. При определении основной миссии формируются второстепенные задания для ее реализации, а также дополнительные задачи, способствующие выполнению второстепенных целей [19, с. 8].

Целеполагание – постановка и разработка конкретных задач, которые необходимы для достижения поставленной цели. Целеполагание включает в себя планирование, в ходе которого одна основная цель делится на ряд более мелких целей. В результате формируется последовательная система действий.

Экспериментальный метод занимает ключевое место в научных исследованиях, позволяя тестировать гипотезы, определяющие причинно-следственные связи. Эксперимент подразделяется на этапы, включая констатирующий и формирующий. Первый направлен на выявление существования определенных фактов или процессов, в то время как второй

не ограничивается лишь фиксацией, а также включает в себе процессы активного воздействия с целью культивирования специфических навыков, повышения компетенции или стимулирования психического развития [23, с. 12].

Тестирование – это процесс, используемый специалистами для оценки знаний, умений, навыков, компетенций и других аспектов личности, проверяя их соответствие установленным стандартам через анализ выполнения испытуемыми конкретных задач – тестов. При помощи тестирования мы имеем возможность установить степень развития или сформированности определенных свойств психики, для того чтобы сравнить полученные результаты с показателями нормы либо сданными полученными ранее у этого же испытуемого [3, с. 126].

Опрос – это метод сбора информации о психических состояниях, установках, мотивах, личностных особенностях и поведении человека с помощью устных или письменных вопросов.

Математическая обработка данных проводилась с помощью Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется для сравнения показателей, полученных в двух различных условиях на одной и той же группе участников.

Позволяет выявить направление изменений и их степень выраженности, а также определить, являются ли изменения показателей в одном направлении более значительным, чем в другом.

Т-критерий представляет собой непараметрический статистический критерий, что означает, что его использование не требует предварительного для оценки различий между двумя выборками, полученными в парных или независимых измерениях, по уровню определенного количественного признака, который может быть измерен как на непрерывной, так и на порядковой шкале [63, с. 33].

В рамках анализа агрессивного поведения у подростков были применены методики, направленные на различные аспекты данной

проблемы. Во-первых, использовался «Опросник агрессивности личности» авторства А. Басса и А. Дарки, целью которого является оценка степени агрессивности у данной возрастной группы. Далее, привлекался «Тест агрессивности» разработанный Л.Г. Почебут, задачей которого стало выявление механизмов поведения под влиянием стресса и способности адаптироваться в обществе. Наконец, метод «Самооценка психических состояний» от Г. Айзенка направлен на определение личностных характеристик, способствующих проявлению агрессии среди подростков.

Инструмент изучения агрессивных проявлений в личности, разработанный А. Бассом и А. Дарки, «Опросник агрессивности личности», представляет собой один из ведущих методов, получивший широкое применение в психологических исследованиях как на международном, так и на национальном уровне. Басс провел тонкое разграничение между понятиями «агрессия» и «враждебность», описав враждебность как эмоциональную реакцию, порождающую негативное отношение и оценки по отношению к людям и событиям. Структурированный на восемь подшкал, этот опросник выделяет ключевые аспекты агрессивного поведения, делая его ценным инструментом для оценки [33, с. 6].

В исследовании, проведенном учеными А. Бассом и А. Дарки, были идентифицированы различные виды агрессивных и враждебных реакций [37, с. 78]:

1. Физическая агрессия включает применение физической силы в отношении другого человека.
2. Косвенная агрессия – это форма агрессивного поведения, осуществляемого не напрямую, а через обходные пути, либо вовсе не адресованного конкретному лицу.
3. Раздражение – это состояние готовности к демонстрации отрицательных эмоций от минимальных стимулов.

4. Негативизм представляет собой противостоящую форму поведения, варьирующую от пассивного несогласия до активного противодействия против принятых норм и законодательства.

5. Обида включает в себя чувства зависти и ненависти к людям за реальные и выдуманные поступки.

6. Подозрительность охватывает спектр чувств, начиная с недоверия и предостережения в отношении окружающих, и до уверенности в намерениях других причинять ущерб.

7. Вербальная агрессия – это проявление негативных эмоций не только с помощью голосовых интонаций, таких как кричание или визг, но и через смысловую нагрузку устных высказываний, к примеру ругательства или угрозы.

8. Чувство вины – это внутреннее состояние, отражающее уверенность индивида в своей неадекватности, виновности за совершённые действия или мысли, противоречащие моральным нормам, влекущее за собой мучительные переживания.

Этот инструмент содержит 75 предложений, на которые участник должен ответить «да» или «нет». Чтобы определить уровень агрессии и враждебных ответов, нужно подсчитать случаи расхождения с эталонным ответом [33, с. 7].

Методика «Тест агрессивности» разработана Л.Г. Почебут. Она изучает агрессию как целенаправленное действие, предполагающее использование силы против другого существа с целью нанесения ему ущерба, как физического, так и психологического. Такой вид поведения контрастирует с адаптивным, которое характеризуется способностью индивида оптимально адаптироваться к окружающей среде, эффективно коммуницировать и находить общий язык с другими, учитывая их потребности, ожидания и интересы [33, с. 83].

По спектру проявлений агрессивности можно различать пять разновидностей шкал поведения.

Вербальная агрессия представляет собой форму агрессивного поведения, осуществляемого через выражение отрицательных эмоций с использованием словесных средств, таких как ругательства, обвинения, распространение сплетен, использование грубости в общении и прочее.

Физическая агрессия представляет собой вид агрессивных действий индивида, основанных на применении физической силы в отношении других людей или объектов.

Предметная агрессия (ПА) – это форма агрессивных действий индивида, направленных на разрушение или повреждение неодушевленных объектов, таких как посуда, мебель, бытовые предметы, в качестве выражения гнева или фрустрации.

Эмоциональная агрессия – это форма агрессивных действий, направленных на нанесение ущерба другим, служащая вентилем для неуправляемых негативных эмоций.

Самоагрессия (СА) – агрессивное поведение, направленное человеком против самого себя, провоцирующими факторами являются слабые защитные механизмы, агрессивная среда, в которой человек ощущает себя не защищенным. Проявлениями самоагрессии выступают самоповреждающие действия такие как, битье головой, нанесение ран спомощью острых предметов, глубокое расчесывание кожных покровов [33, с. 84].

Данная методика включает 40 пунктов, направленных на определение моделей реагирования индивида в условиях стресса и выделение характеристик его адаптации в социуме [45, с. 68].

«Самооценка психических состояний» Г. Айзенк представляет собой инструмент диагностики психологических характеристик, охватывающий аспекты тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Фрустрация определяется как психологическое состояние дискомфорта и напряжения, возникающее при неудачной попытке достичь желаемого, что влечёт за собой расстройства настроения, включающие

чувства агрессии, подавленности, беспокойства, безысходности и прочие [70, с. 61].

Агрессивность определяется как состояние необоснованной враждебности, не вызываемой внешними факторами, представляющее собой временную эмоциональную реакцию. Она характеризуется стремлением к агрессии, нанесению ущерба, выражением открытой неприязни и неудовлетворенности, а также попытками самоутвердиться за счет других лиц [40, с. 14].

Ригидность выражает сопротивление субъекта адаптации его действий к изменившимся условиям, предусматривая нежелание отходить от первоначального плана действий. Этот термин отражает его негибкость, инертность и отсутствие гибкости в поведении [40, с. 17].

Разбиты на четыре категории, с помощью которых диагностируются четыре психических состояния: тревожность, фрустрация, агрессия, и ригидность [33, с. 83].

Для анализа собранных данных исследования изменений в динамике показателей агрессии у младших подростков применили метод оценки различий Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

Мы определились с использованием этого математического инструмента благодаря его способности точно количественно оценить различия в показателях прежде и после внедрения коррекционной программы в идентичной группе испытуемых. Т-критерий Вилкоксона подходит для анализа, так как он не только выявляет наличие изменений, но и позволяет измерить их магнитуду.

Так, в процессе подготовки к исследованию агрессии у младших подростков, мы определили последовательность этапов, выбрали подходящие методы и специфические техники для анализа.

Мы выбрали эти специализированные подходы для оценки агрессивного поведения у младших подростков из-за их валидности (соответствие инструментов цели измерения агрессивности), надёжности

(высокая степень повторяемости результатов при многократных измерениях с одной группой) и стандартизации (единообразие методов проведения, анализа и толкования данных в психодиагностике).

2.2 Характеристика выборки и анализ результата исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 118 г. Челябинска». Участие в исследовании принимали учащиеся 4 класса, возраст 10-11 лет, 12 девочек и 8 мальчиков.

В исследовании принимал участие весь класс, т.е. 20 человек.

Атмосфера в классе положительная, учащиеся активно участвуют в организационных моментах образовательного процесса. Основная часть подростков, насчитывающая 14 человек, регулярно посещает дополнительные занятия и участвует в разнообразных культурно-спортивных мероприятиях. Однако в некоторых случаях наблюдаются напряженные отношения между образовавшимися малыми группами учеников. Два учащихся выделяются как ярко выраженные лидеры.

Эффективность учебного процесса и дисциплина обучающихся на уроках тесно связаны с авторитетом преподавателя и его умением управлять классом. Взаимоотношения между учениками и преподавателями характеризуются взаимным уважением. Уровень подготовленности школьников к занятиям находится на достаточном уровне.

В общем, коллектив работает как единое целое, однако в его составе формируются небольшие группы. Ученики класса подходят к решению задач и организации событий с высокой степенью ответственности и серьезности.

Нами было проведено исследование с учениками 4-го класса при помощи следующих методик: «Опросник агрессивности личности» А.

Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк.

Приведем результаты, полученные при проведении методики «Опросник уровня агрессивности» А. Басса – А. Дарки. Они представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

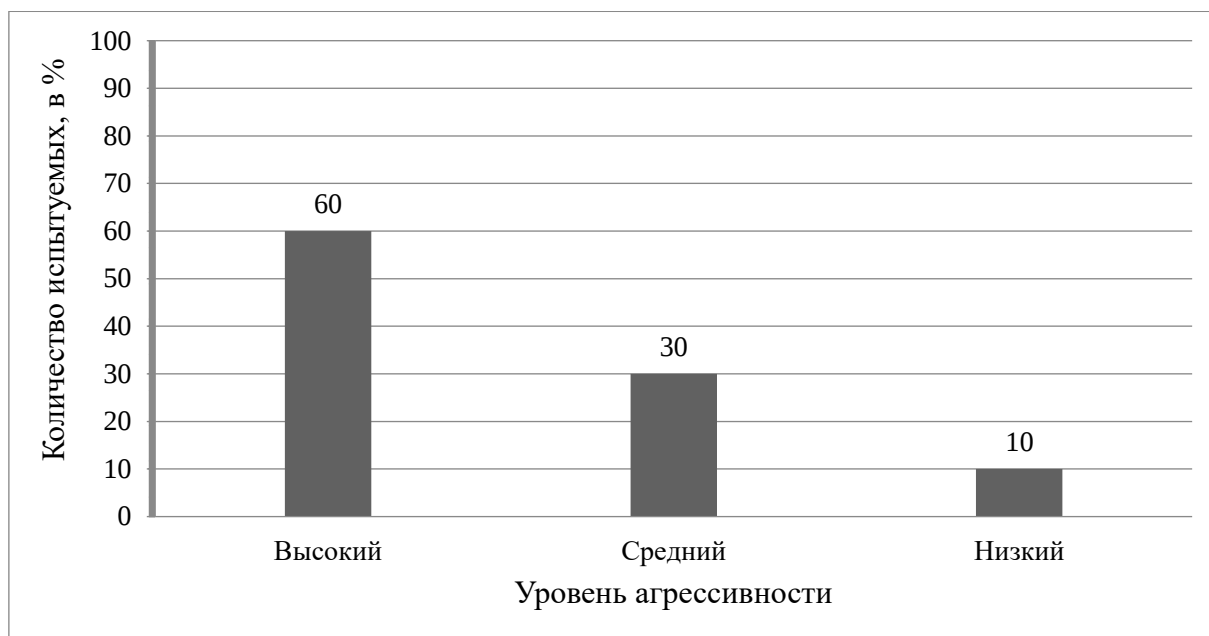


Рисунок 3 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки

Согласно результатам проведенного обследования, выявлено, что 60 % (12 человек) младших подростков демонстрируют повышенную агрессивность. Эти индивиды склонны к легкой раздражительности, частым вспышкам гнева, пронизаны недоверием к окружающей среде, и склонны к чувствам обиды и разочарования, отрицательно реагируя на любые проявления критики. Подростки с такими высокими показателями агрессии зачастую не в силах контролировать стремление нанести ущерб тем, кого считают своими врагами, проявляя к ним враждебность.

У 30 % (6 человек) участников исследования обнаружен умеренный уровень агрессивности. Такие подростки испытывают отвращение к другим лишь эпизодически и обычно находят адаптивные решения для преодоления конфликтов. Они способны контролировать свои эмоции,

вести себя корректно в социальных взаимодействиях, утверждать свои взгляды без применения агрессии.

В группе младших подростков, 10 % (2 человека) были идентифицированы как обладающие минимальными проявлениями агрессивности. Указанные индивиды демонстрируют невозможность прибегнуть к физической агрессии в поединках или конфликтных ситуациях, а также отсутствие склонности к нанесению вреда другим. Их характеризует неспособность к проявлению эмоций, приводящих к конфликтным ситуациям, таких как гнев, разочарование или обида, что обуславливает их пассивность в потенциально агрессивных ситуациях.

Далее было проведено исследование агрессивного поведения младших подростков с помощью методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут. Анализ результатов представлен на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

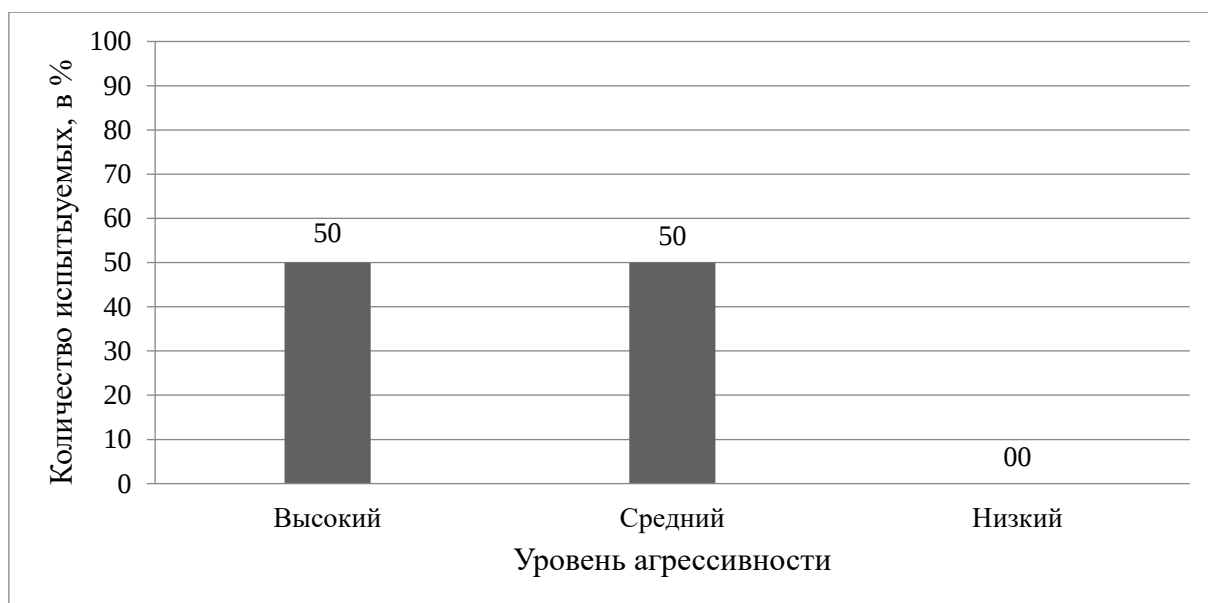


Рисунок 4 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

При выполнении этой методики выявлено, что 50 % (10 человек) демонстрирует повышенный уровень агрессивного поведения. Эти дети склонны к потере самоконтроля, часто показывают явные признаки раздражения, в том числе крик, механические проявления агрессии в виде

бросания или разрушения окружающих предметов. Их поведение может включать в себя как физическое нападение, так и словесную агрессию. Среди характерных черт у детей с повышенной агрессивностью наблюдается недовольство, склонность к внезапным эмоциональным всплескам, тенденция к упрямству, чувство зависти, легкость, с которой они обижаются, склонность к подозрениям и стремление к мести. Эти индивиды склонны инициировать конфликтные ситуации и вызывать споры.

Другие 50 % (10 человек) обследованных учеников демонстрирует средний показатель агрессивности. В этой возрастной категории подростков с умеренной агрессивностью крайне редко отмечается чувство враждебности по отношению к другим людям. Такие индивиды предпочитают искать положительные решения при возникновении конфликтных моментов. Испытуемых с низким уровнем агрессивности выявлено не было.

В заключении мы провели исследование с помощью методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк. Результаты исследования представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

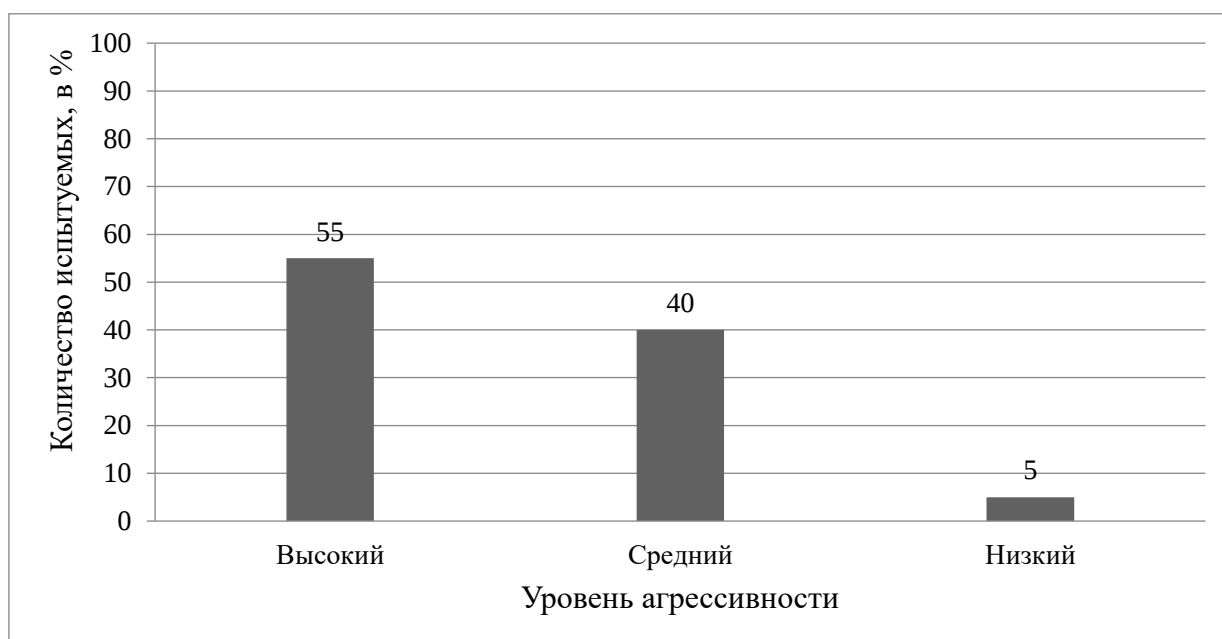


Рисунок 5 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк

В процессе реализации используемой методологии было установлено, что 55 % (11 человек) обследованных школьников демонстрируют повышенный индекс агрессии. Такое поведение в возрастной группе младших подростков связано с ограниченным самоконтролем, склонностью к импульсивным действиям, быстрой сменой настроения и проявлением раздражительности.

Умеренный уровень агрессии отмечен у 40 % (10 человек) группы, что указывает на наличие у младших подростков значительного ресурса силы для преодоления трудностей. Эти подростки способны контролировать свои импульсы, не поддаваясь порывам эмоций, и находят продуктивные решения в сложных ситуациях.

5 % учащихся (1 человек) демонстрируют низкую агрессивность, характеризующуюся неконфликтностью, отсутствием обидчивости и агрессии. Эти подростки не склонны к ссорам и физическим конфликтам.

Исходя из проведенного исследования, стало очевидно, что большинство учеников в классе, а именно 55 % (11 человек), демонстрируют повышенный уровень агрессивности. Средний показатель агрессивности наблюдается у 40 % (8 человек). В то время, как только 5 % (1 человек), выявлены как имеющие низкую степень агрессивности.

Исходя из полученных результатов, испытуемым с высоким уровнем агрессивного поведения рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

Выводы по главе 2

После тщательного анализа психолого-педагогических источников нами были выявлены ключевые фазы, подходы и методы для проведения научного исследования. Мониторинг агрессивных проявлений среди младших подростков осуществлялся в рамках трехэтапного процесса.

На стадии подготовки к исследованию была выявлена его значимость, выполнен анализ научных трудов в области психологии и педагогики, касающихся агрессии среди детей младшего подросткового возраста. В процессе работы были определены главные направления исследования, сформированы исследовательские цели, выбраны базовые объект и предмет изучения. Также была поставлена исследовательская гипотеза и определены методологические подходы для ее проверки.

На втором этапе исследования мы применили выбранные методы и методики для проведения эксперимента.

На последнем этапе обработки собранных данных проведены количественный и качественный анализы, что позволило сформировать окончательные выводы. В рамках психолого-педагогического исследования применены как теоретические, так и эмпирические методологии.

Теоретические подходы включают изучение и интерпретацию научных работ и учебных материалов в области психологии, образовательных наук и психоанализа; применение техники создания абстрактных моделей для представления реальных процессов; формулирование конкретных целей и задач исследования.

Экспериментальная фаза работы охватывает выявление проявлений агрессии у младших подростков через ряд специализированных тестов: опросник А. Басса и А. Дарки для агрессивности личности, методику Л.Г. Почебут для оценки агрессивности, и шкалу Г. Айзенка для самоанализа психоэмоциональных состояний; последующий анализ диагностических данных, разработку и внедрение комплекса мероприятий по психолого-педагогической адаптации и коррекции агрессивных проявлений среди данной возрастной группы.

Техники анализа данных на основе математической статистики, включая Т-критерий Вилкоксона.

При применении диагностического инструмента разработанного А. Бассом и А. Дарки, известного как «Опросник уровня агрессивности», были идентифицированы следующие показатели: выявлено, что высокий уровень агрессии характерен для 60 % или (12 человек) учащихся, средний уровень агрессии обнаружен у 30 % (6 человек), в то время как низкий уровень агрессии наблюдается у 10 % (2 человека).

По результатам применения методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут среди протестированных, 50 % (10 человек) показали высокий уровень агрессивного поведения, тогда как другие 50 % (10 человек) показала агрессивность на среднем уровне. Причем, среди исследуемых группа с низким уровнем агрессивности не была представлена.

Используя методику Г. Айзенка для оценки психического состояния, выявлено, что высокий уровень агрессивности демонстрируют 55 % (11 человек), средний – 40 % (8 человек), в то время как лишь 5 % (1 человек) показали низкий уровень агрессии.

Исходя из полученных результатов, всем испытуемым рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования. Детям с низким и средним уровнем агрессивности участие в программе рекомендовано в профилактических целях.

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

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования

Для коррекции агрессивного поведения младших подростков была разработана программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования.

Программа психолого-педагогической коррекции должна способствовать снижению уровня агрессивного поведения младших подростков.

Цель программы: снижение уровня агрессивного поведения младших подростков.

Задачи программы:

1. Обучение младших подростков методам регулирования и курирования личной агрессии.
2. Научить умениям идентификации эмоций и переживаний, регуляции собственных эмоций, включая управление гневом.
3. Повышать самооценку у подростков на ранней стадии через стимулирование их толерантности и развитие эмпатических навыков.
4. Содействовать улучшению коммуникативных умений и продуктивного общения у подростков младшего возраста.
5. Развить навык эффективного урегулирования конфликтов между людьми.

Программа разработана на основе этих основополагающих принципов психокоррекции:

1. Концепция единства диагностического процесса и коррекционных мероприятий означает, что перед началом любых коррекционных вмешательств проводится диагностика определённых психологических характеристик, результаты которой затем используются для формирования индивидуализированной программы коррекции. Для оценки результативности данной программы необходимо провести повторное обследование изменённых аспектов психики.

2. Концепция нормативного развития. Этот принцип предполагает, что развитие детей должно соответствовать установленным возрастным нормам и стандартам [42, с. 12].

3. Методика коррекции, основанная на подходе «сверху вниз», строится на идентификации «зоны ближайшего развития» у подростка.

4. Системный подход требует интеграции коррекционных, профилактических и развивающих целей при разработке программы.

5. Активный принцип коррекции не просто устанавливает объект коррекционного вмешательства, но также определяет методы коррекционной деятельности, организуя необходимые типы активностей для развития универсальных навыков ориентации [68, с. 2].

Программа состоит из 10 занятий. Продолжительность одного занятия – 60 минут. Занятия в формате группы проходят еженедельно. Каждое занятие состоит из разминки, основного содержания и рефлексии.

Во время психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков использовались следующие техники и методы коррекционной работы: ролевая игра, корректирующие психологические упражнения, психотехнические упражнения, дискуссии.

Занятие №1 «Знакомство»

Цель: знакомство ведущего и участников между собой.

Задачи:

1. Настроить эмоциональное взаимодействие с членами коллектива.
2. Познакомить с регламентом деятельности в коллективе.
3. Содействовать формированию атмосферы уважения и взаимопомощи среди членов коллектива.
4. Уменьшить избыточное психоэмоциональное воздействие на присутствующих.
5. Сформировать ожидания участников от обучающей программы.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование положительных эмоциональных настроев для доверительного диалога, уменьшение эмоционального стресса.

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы друг с другом, способствовать их интеграции в групповую динамику, создать атмосферу доверия и положительный эмоциональный климат в коллективе.

3. Упражнение «Мои ожидания».

Цель: определение амбиций и опасений учащихся перед тренингом, а также выяснение тем, которые их заинтересовали.

4. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы доверия и позитивного настроения в коллективе, успешное окончание сессии.

Занятие №2 «Введение в агрессию»

Цель: разъяснение аспектов агрессивности среди молодежи с целью психологического ознакомления.

Задачи:

1. Обучить подростков распознаванию и пониманию концепций «агрессии» и «жестокости».
2. Рассмотреть виды агрессии.

3. Исследовать факторы и итоги агрессивного поведения и жестокости.

4. Осветить методы превентивного урегулирования конфликтных ситуаций.

5. Улучшить общительность у подростков.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных эмоций для достижения открытого взаимодействия, устранение стресса.

2. Активность в коллективе «Цепочка ассоциаций».

Цель: изучение значений терминов «агрессия» и «жестокость», определение ассоциаций, связанных с этими понятиями.

3. Коллективное исследование «Корни агрессивного поведения».

Цель: выявление факторов и последствий агрессивных и жестоких действий.

4. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы доверия и дружелюбия в коллективе, окончание учебного занятия.

Занятие №3 «Тропа доверия»

Цель: создание атмосферы доверия между членами группы.

Задачи:

1. Содействовать в укреплении командного духа.

2. Содействовать улучшению навыков общения у тренинга участников.

3. Содействовать укреплению доверия между членами коллектива.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование положительных настроений для укрепления доверия во взаимодействии, минимизация уровня стресса.

2. Упражнение «Посиделки».

Цель: повышение уровня коммуникативной компетенции участников тренинга и укрепление корпоративного духа.

3. Упражнение «Номерки».

Цель: совершенствование умений в области невербальной коммуникации.

4. Активность «Поломанный телефон».

Цель: Улучшение умений общения без слов.

5. Упражнение «Лабиринт».

Цель: улучшение коммуникационных умений учащихся тренинга, укрепление командного духа, построение взаимопонимания и доверия среди участников.

6. Упражнение «Веревочка».

Цель: улучшение коммуникативных умений учащихся на тренинге, формирование крепкого коллектива и налаживание доверия между всеми участниками.

7. Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

8. Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

9. Упражнение «Тропинка и клич».

Цель: улучшение коммуникативных умений участвующих в тренинге, укрепление командного духа, повышение уровня взаимного доверия среди членов группы.

10. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимопонимания и положительного микроклимата в коллективе, окончание мероприятия.

Занятие №4 «Чувства»

Цель: развитие способности к самоанализу и самоосмыслению у подростков.

Задачи:

1. Содействовать развитию положительного восприятия себя и умению положительно воспринимать окружающих.
2. Объяснить молодежи важность осознания и принятия собственных негативных чувств.
3. Поддержка в понимании подростками неэффективных методов проявления агрессии.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных психоэмоциональных настроев для установления доверительных отношений и снижения уровня стресса.

2. Упражнение «Выгодный обмен».

Цель: прогрев, создание уверенности в себе и развитие умения видеть хорошее в окружающих.

3. Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: чтобы младшие подростки осознали свои агрессивные проявления и работали над уменьшением уровня эмоционального напряжения.

4. Методика «Инструкция по развитию агрессии у детей».

Цель: осмысление подростками младшего возраста своих агрессивных действий и их нерациональности в поведении.

5. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимопонимания и положительного настроения в коллективе, окончание сессии.

Занятие №5 «Проявления агрессии в моем бытии»

Цель: осознание агрессивного поведения у подростков.

Задачи:

1. Предоставить поддержку младшим подросткам, помогая им анализировать причины своих агрессивных действий.

2. Обучение подростков адекватной экспрессии их негативных чувств.

3. Помочь подросткам начального возраста понять и осознать непродуктивные методы проявления агрессивных поведенческих реакций.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных эмоциональных настроев для развития доверительных взаимоотношений и уменьшение уровня эмоционального стресса.

2. Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: пробуждение телесных функций, укрепление коммуникативных навыков в коллективе, стимулирование внутреннего восприятия себя, развитие умения видеть положительные стороны в себе и окружающих.

3. Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: анализ причин личной агрессии, выражение негативных чувств.

4. Упражнения «Письма гнева».

Цель: анализ причин собственной агрессии, экспрессия негативных чувств, понимание и артикуляция личного взгляда на вопрос агрессивных действий.

5. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимного доверия и позитивного настроения в коллективе, успешное окончание сессии.

Занятие №6 «Конструктивный аспект агрессии»

Цель: научить подростков начальной школьной возрастной группы решать конфликтные моменты при помощи продуктивных методов.

Задачи:

1. Анализировать обстоятельства, способствующие проявлению агрессии.

2. Помочь молодым людям справиться с навалившимися негативными чувствами.

3. Научить адаптивным стратегиям поведения при решении конфликтов.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных эмоциональных настроев для взаимодействия, уменьшение эмоционального дискомфорта.

2. Тренировочный элемент «Предварительная активация с помощью мяча».

Цель: улучшение взаимодействия внутри коллектива, стимулирование развития индивидуального восприятия себя, подготовка группы к предстоящим задачам.

3. Упражнение «Ситуации».

Цель: симуляция контекстов, способствующих выявлению агрессивных реакций.

4. Ролевая игра.

Цель: научить подростков младшего возраста адекватным способам поведения при возникновении трудностей.

5. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимного доверия и благожелательности среди участников группы, а также успешное закрытие учебной сессии.

Занятие №7 «Контроль эмоций»

Цель: развитие способности к саморегуляции и контролю над отрицательными порывами.

Задачи:

1. Улучшать умение управления своими чувствами.

2. Культивировать умение управления деструктивными действиями.

3. Культивирование способности положительно выражать свои эмоции и чувства.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных эмоциональных настроев для развития доверительных взаимоотношений, уменьшение уровня эмоционального дискомфорта.

2. Тренировка «Мистические кустарники».

Цель: обучение подростков младшего возраста управлению эмоциональными реакциями, регулирования высказываний и сдерживания импульсивных действий, отрицательного характера.

3. Упражнение «Лепим гнев».

Цель: развить у подростков начального возраста навык концентрации энергии на специфическом виде занятий.

4. Тренировка "Контроль над собой".

Цель: развитие навыков самоконтроля.

5. Упражнение «Сдержи себя».

Цель: развитие навыков управления эмоциональными состояниями.

6. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимного уважения и позитивного настроя при окончании сессии в коллективе.

Занятие №8 «Эмпатия»

Цель: формирование способности к эмпатичному восприятию у подростков младшего возраста.

Задачи:

1. Помочь подросткам младшего возраста углубить понимание методов обеспечения взаимопонимания.

2. Развивать навык идентификации эмоциональных состояний.

3. Выявить важность осознания чувств окружающих.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: развитие благоприятных психологических настроев для взаимоуважительного диалога, уменьшение стресса.

2. Техника «Распространение эмоций в коллективе».

Цель: активация физической подготовки, укрепление взаимодействия внутри команды, стимулирование саморефлексии, подготовка коллектива к предстоящим задачам, улучшение взаимопонимания.

3. Задание на формирование предложений.

Цель: улучшение способности к сочувствию.

4. Упражнение «Пиктограммы».

Цель: развитие навыков идентификации эмоциональных состояний.

5. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимопонимания и положительных отношений в коллективе, эффективное окончание сессии.

Занятие №9 «Мир без агрессии»

Цель: укрепление конструктивных методов действий при решении проблемных ситуаций.

Задачи:

1. Научить подростков начального возраста разрешать конфликты адекватными методами.

2. Обучить младших подростков определять наилучшие методы справления с гневом и проявлениями агрессии.

3. Обучить подростков младшего возраста конструктивным методам выражения негативных чувств.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных эмоциональных настроек для доверительного взаимодействия, уменьшение уровня эмоционального стресса.

2. Тренировочное задание «Корзина для отходов».

Цель: подготовительные упражнения, освобождение участников от негатива, психологическая подготовка коллектива к будущим задачам.

3. Тренинг «Продуктивное общение».

Цель: научиться разрешать конфликты, используя адекватные методы.

4. Методы управления агрессией и гневом.

Цель: развитие навыков эффективной коммуникации и управления гневом.

5. Упражнение «Выставка».

Цель: идентификация наиболее подходящего метода снятия гнева и агрессии, а также канализация негативных чувств.

6. Ритуал прощания.

Цель: формирование атмосферы взаимного уважения и позитивного настроя в коллективе, эффективное завершение обучающей сессии.

Занятие №10 «Завершение»

Цель: формирование у подростков начального возраста устойчивого позитивного образца поведения.

Задачи:

1. Изучить тенденции в поведенческих изменениях подростков младшего возраста.

2. Содействовать созданию образа «идеального себя».

3. Содействовать укреплению положительной самооценки.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия.

Цель: формирование благоприятных психологических настроений для конструктивного диалога и устранение психоэмоционального стресса.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: подготовка и мотивация участников к предстоящей деятельности.

3. Упражнение «Чего я достиг».

Цель: изучение тенденций в изменении поведенческих паттернов у младших подростков.

4. Это упражнение «Я – настоящий, и я – идеальный» представляет собой психологический метод саморефлексии и самосовершенствования, где человек сравнивает своё текущее состояние с желаемым образом себя в будущем.

Цель: способствовать созданию концепции «идеального Я».

5. Активность «Сборник благих действий».

Цель: научить младших подростков осознанно замечать и ценить свои успехи и достижения, достигнутые в ходе сотрудничества с психологом, вместо акцентирования внимания на собственных ошибках, промахах и прошлых неудачах.

6. Ритуал прощания.

Задача: построение атмосферы взаимного уважения и позитивного общения в коллективе, эффективное окончание сессии.

Таким образом, внедрение данной коррекционной программы будет способствовать заметному снижению агрессивности среди младших подростков через: научение данных возрастных групп вникать и контролировать собственные эмоции; повышение самооценки у младших подростков за счет культивирования толерантности и эмпатичности; совершенствование умений в области коммуникации и продуктивного социального взаимодействия; обучение методам конструктивного решения межличностных конфликтов.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования нами была проведена повторная

диагностика, с целью подтверждения или опровержения гипотезы исследования. Гипотеза исследования: уровень агрессивного поведения младших подростков, возможно изменится в сторону снижения, если составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Повторная диагностика проводилась по тем же методикам, что и первичная: «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк.

Чтобы оценить эффективность нашей коррекционной программы, мы проанализировали результаты, полученные в начальном и заключительном этапах исследования. Анализ основывался на сопоставлении данных, зафиксированных в ходе констатирующего эксперимента, и результатов, полученных после проведения формирующего эксперимента. Оценка эффективности проводилась на основе результатов применения методики оценки уровня агрессивности, разработанной А. Бассом и А. Дарки. Визуализация данных представлена на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.1.

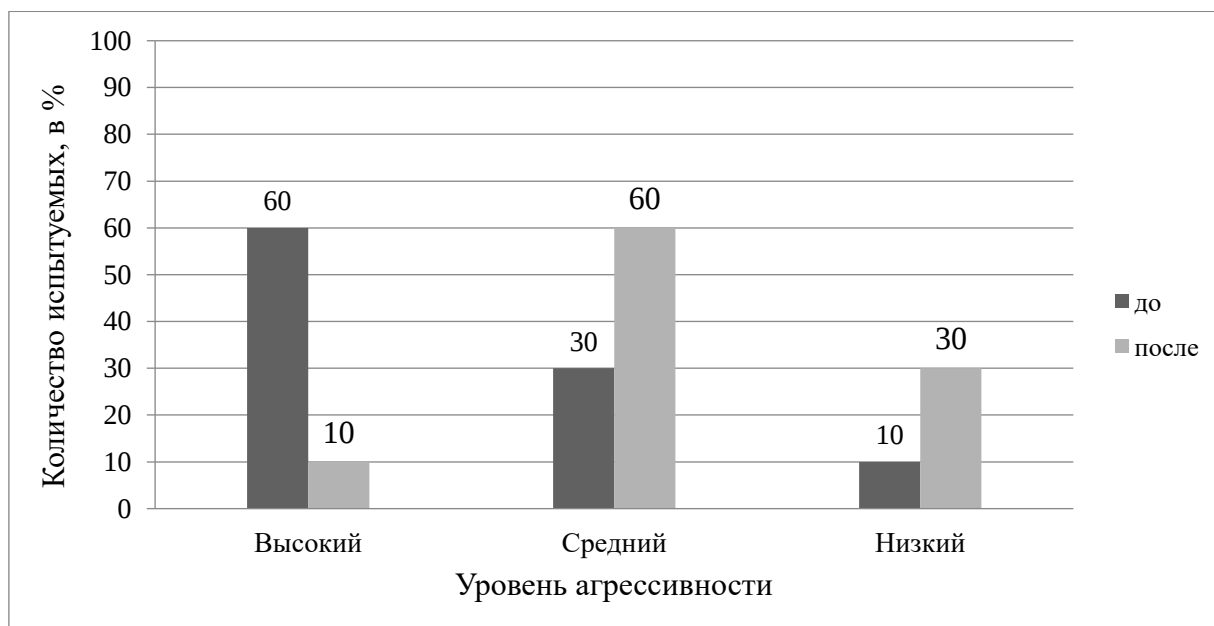


Рисунок 6 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса-А. Дарки до и после коррекции

После повторного применения «Опросник уровня агрессивности» разработанного А. Бассом и А. Дарки, было установлено, что большая часть испытуемых – 60 % (12 человек) – демонстрируют средний уровень агрессии. Только у 10 % (2 человека) из всех испытуемых наблюдается высокий уровень агрессивности. Примечательно, что доля учащихся с низким уровнем агрессии возросла до 30 % (6 человек), что на треть выше по сравнению с результатами до реализации коррекционных мер. Это дает основание утверждать, что агрессивное поведение среди подростков младшего возраста заметно уменьшилось в результате специализированной коррекционной программы.

Приведем результаты распределения уровней агрессивности среди испытуемых по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут. Они представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

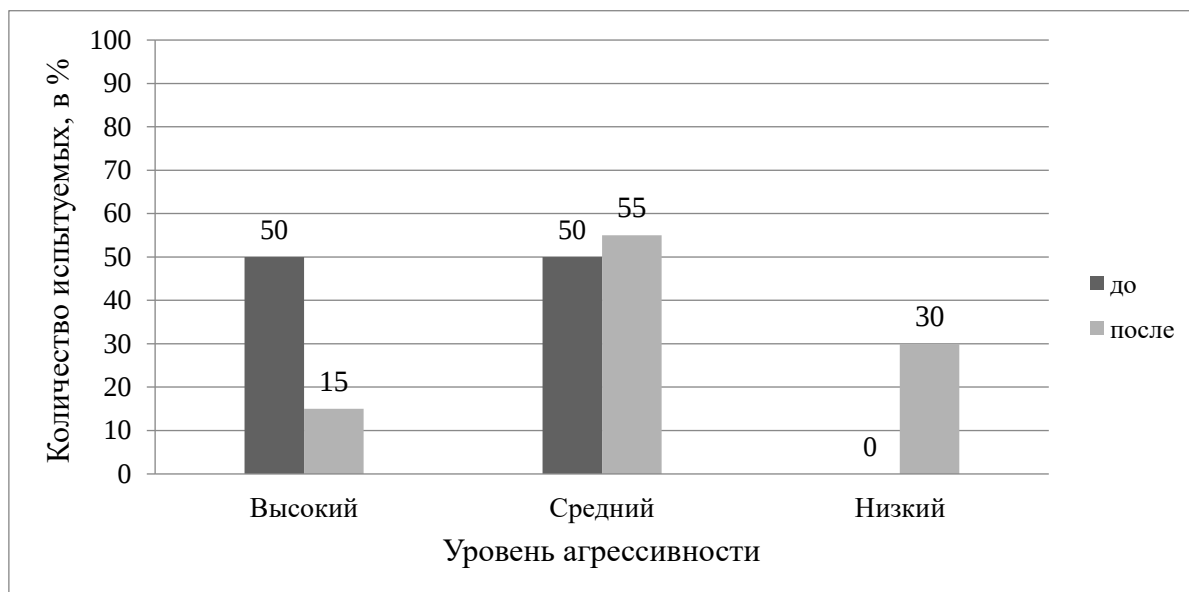


Рисунок 7 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после коррекции

Повторное применение диагностической методики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут позволило установить существенное понижение агрессивных проявлений среди младших подростков. Конкретные данные указывают на то, что средний уровень агрессии выявлен у 55 % (11 человек), повышенные показатели агрессивности

зафиксированы у 15 % (3 человека), в то время как низкий уровень агрессивности выявлен у 30 % (6 человек).

Рассмотрим сравнительный анализ результатов, полученных с помощью методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенку и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

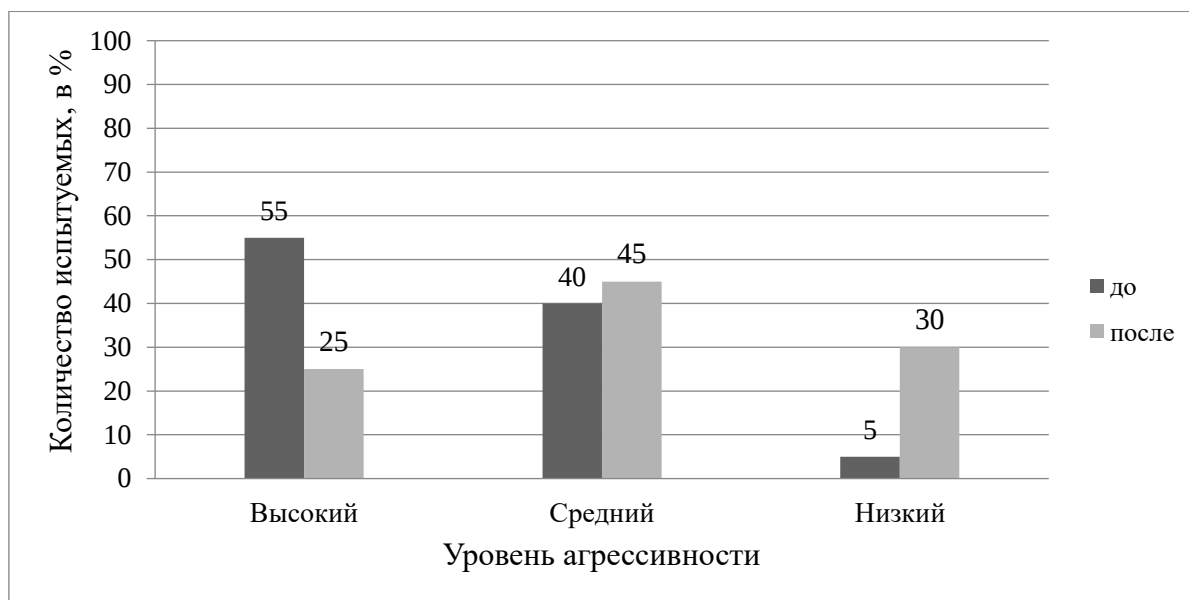


Рисунок 8 – Распределение уровней агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенку до и после коррекции

Из результатов контрольного исследования следует, что реализация коррекционных мероприятий привела к уменьшению агрессивных проявлений среди младших подростков в экспериментальной группе. В ходе исследования выявлено, что у большинства испытуемых младших подростков – 45 % (9 человек), выявлен средний уровень агрессии. Только 25 % (5 человек) продемонстрировали высокий уровень агрессии. При этом низкий уровень агрессивных наклонностей был зафиксирован у 30 % (6 человек).

Таким образом, выводим, что после реализации коррекционной психолого-педагогической программы участники испытания продемонстрировали значимые изменения в агрессивных проявлениях. Основываясь на данных повторных исследований, наблюдается, что у младших подростков уровень агрессии среднего значения преобладает, в

то время как индексы высокой агрессивности существенно снизились, а показатели низкой агрессивности возросли. Следствием применения коррекционных мер является трансформация поведения детей, которые становятся более восприимчивыми, сдержанными и толерантными. Эти изменения предполагают успешное освоение младшими подростками навыков саморегуляции и конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Для проверки нашей гипотезы мы использовали Т-критерий Вилкоксона, так как именно этот критерий позволяет установить направленность и выраженность изменений показателей, полученных при измерении в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

С его помощью мы можем определить является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом (в данном случае является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у подростков после применения психолого-педагогической программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции).

С целью проверки гипотезы исследования, пользуясь Т-критерием Вилкоксона, мы изучили, является ли сдвиг показателей агрессивного поведения младших подростков после применения программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции, используя результаты проведенных нами методик. Расчет Т-критерия Вилкоксона был выполнен следующим образом [58, с. 94].

Были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности у подростков по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса – А. Дарки до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших подростков, не превосходит интенсивности

сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших подростков.

$$T_3 = 10$$

Определяем критические значения T , при $n = 20$

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0,05)$$



Рисунок 9 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Опросник уровня агрессивности»
А. Басса-А. Дарки

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение критерия тревожности, принимаем H1, интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей ситуативной тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей ситуативной тревожности.

Также были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности у подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших школьников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших школьников.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших школьников превышает интенсивность

сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших школьников.

$$T_3 = 1$$

Определяем критические значения T , при $n = 20$

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0,05)$$



Рисунок 10 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение уровня агрессивности, принимаем H_1 , интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности младших школьников превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших школьников.

Также были сопоставлены данные диагностики уровня агрессивности у подростков по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк до и после проведения программы, которые представлены в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения показателей уровня агрессивности младших школьников не превосходит интенсивности сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших школьников.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня агрессивности младших школьников превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня агрессивности младших школьников.

$$T_3 = 4,5$$

Определяем критические значения T , при $n = 20$

$$T_{кр} = 43 \ (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 60 \ (p \leq 0,05)$$



Рисунок 11 – Ось значимости для данных уровня агрессивности младших подростков по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк

$T_{эмп} < T_{0,01}$ – снижение уровня агрессивности младших школьников, принимаем H_1 , интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня агрессивности младших школьников превышает интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня агрессивности младших школьников.

Проанализировав результаты, полученные при помощи Т-критерия Вилкоксона, мы можем заключить следующее, программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования показала свою эффективность. Соответственно, данная программа способствует снижению агрессивного поведения младших подростков.

Таким образом, с помощью Т-критерий Вилкоксона, мы определили достоверность сдвига показателей агрессивного поведения младших подростков после применения разработанной и реализованной нами программы коррекции по методикам: «Опросник агрессивности личности» А. Басса-А. Дарки, «Тест агрессивности» Л. Г. Почебут, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк. Тем самым мы подтвердили гипотезу исследования: уровень агрессивного поведения младших подростков, возможно изменится в сторону снижения, если составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования решены.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции агрессивного поведения младших подростков

С целью фиксации достигнутых результатов, мы составили следующие психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей.

Психолого-педагогические рекомендации педагогам для снижения агрессивности младших подростков:

1. Вовлечь младших подростков в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность (трудовую, спортивную, художественную, организаторскую деятельности).

2. Целесообразно организовывать, подразделяя младших подростков на небольшие группы. Таким способом младшему подростку будет легче научиться взаимодействовать с группой, конструктивно выражать свое мнение (обсуждение глобальных проблем в обществе, соревнования и олимпиады).

3. Проведение педагогом совместно с учениками внеклассных мероприятий, это способствует улучшению взаимоотношений в коллективе (туристические подходы, сбор урожая, генеральные уборки школы, субботники).

4. Проведение педагогами различных воспитательных и культурно-просветительских мероприятий актуальных для младших подростков (игры, соревнования, различные мероприятия) [14, с. 51].

5. Педагогом необходимо выделять время на индивидуальные беседы с детьми, склонными к агрессивному поведению, для уточнения мотивов их поведения и сложившейся ситуации в семье ребенка.

6. Творческое самовыражение, особенно рисование способствует преобразованию деструктивной агрессии в конструктивную. Таким способом ребенок может выплеснуть все свои эмоции, в том числе негативные [21, с. 104].

Психолого-педагогические рекомендации родителям для снижения агрессивности младших подростков:

- общение с родителями, должно вызывать у ребенка доверие и чувство безопасности;
- необходимо выстраивать с ребенком доверительные отношения, с присутствием ненавязчивого контроля, в случае большого количества запретов, доверительные отношения установить сложно;
- с ребенком нужно стараться в любой ситуации вести беседу спокойно, если родитель не может продолжать сохранять спокойствие, лучше беседу отложить;
- родителям нужно искренне интересоваться увлечениями ребенка и знакомится с его друзьями;
- помогите ребенку найти подходящий для него вид спорта, при помощи физических нагрузок подростку легче будет выплескивать негативные эмоции;
- наказание должно быть соизмеримо с проступком ребенка, при этом не нужно критиковать его как личность;
- ребенку необходимо всегда знать, что его любят и принимают таким какой он есть, это можно выражать при помощи слов, объятий [52, с. 102].

Соблюдение спокойствия при минорных проявлениях агрессии. Когда агрессивное поведение детей и подростков не представляет угрозы и имеет понятные причины, рекомендуется следовать данным указаниям:

- Игнорирование ответных реакций подростка является эффективным методом прекращения его неподобающего поведения.
- акцептация эмоционального состояния ребенка («Понятно, ты расстроен...»);
- выбор концентрации, предоставление задачи;

- конструктивное указание на причину поведения («Твоя злость вызвана усталостью...»).

Чтобы сократить агрессивное поведение, критично налаживать связь с ребенком. Применяют следующие методы:

- утверждение о поведении («Твоя агрессия заметна»);
- утвердительный вопрос («Ты разгневан?»);
- анализ причин агрессии («Зачем ты пытаешься меня задеть?», «Ты стремишься показать своё превосходство?»);
- ссылка на ранее установленные соглашения («Вспомни наше соглашение!») [16, с. 78].

1. Управление своими негативными реакциями. Важно, чтобы родители аккуратно регулировали свои эмоциональные ответы при общении с агрессивным подростком. Осознание того, что агрессия является частью нормального развития, а также понимание причин, интенсивности и продолжительности эмоций, властвующих над ними, критически важно.

2. Разбор действий после агрессивного проявления рекомендуется отложить до момента полного урегулирования инцидента и восстановления мирной атмосферы. Эффективно проанализировать ситуацию лучше всего в уединении, прежде чем переходить к семейному обсуждению. При этом важно поддерживать нейтральный тон и не терять объективности. Важно основательно донести до агрессора информацию о вреде, который причиняет агрессивное поведение, подчеркнув его разрушительные последствия как для окружающих, так и для самого исполнителя.

3. Поддержание хорошего имиджа подростка в пределах семьи. Важно для сохранения благоприятного образа эффективно сокращать упоминание о проступках вслух (например, упоминать, что подросток мог чувствовать себя плохо или не намеревался причинять обиду), однако при

личной беседе обсуждать сути произошедшего; избегать строгого диктата, разрешая подростку адаптировать выполнение требований; предоставлять возможность для диалога, предлагая соглашение, предусматривающее компромиссы и взаимные концессии [27, с. 192].

4. Важно осознавать, что в возрастном периоде ранней adolescence присуща определённая степень инфантильности. Эта черта напрямую влияет на поведенческие реакции: чем более выражен инфантилизм, тем сложнее подростку адекватно оценить обстоятельства и сформулировать корректные действия и выводы. В контексте психологического развития, использование агрессии является механизмом демонстрации силы и независимости. Взаимодействие с подростком должно базироваться на доверии и поддержке, включающем открытый диалог, вопросы, учет личного мнения и содействие в процессе принятия решений.

5. Для подростка на начальном этапе юношеского возраста крайне важно обнаружить достойного идола, который послужит ориентиром в развитии личности. Поэтому родителям следует активно содействовать в поиске такой личности, ставшей примером для подражания.

6. Семейный круг обязан внимать к духовному развитию дитяти, обогащать его интеллектуальные горизонты, способствовать формированию чувства жизненного изобилия и наслаждения.

7. Относитесь с уважением к индивидуальности вашего ребенка, акцептируйте и цените его взгляды, серьезно относитесь к его эмоциям. Обеспечьте ему адекватный уровень автономии и самостоятельности, за которые он будет нести личное ответственность. Одновременно демонстрируйте ему, что в сложной ситуации, по его запросу, вы готовы предложить консультацию или помощь. Подросток должен иметь собственное пространство и аспекты жизни, доступ к которым для взрослых возможен исключительно с его разрешения.

8. Воспевайте усердие ребенка. Отмечая адекватные реакции, укрепляйте их. Выразите одобрение: «Твои действия впечатляют». Позитивное внимание воспринимается детьми более активно, осознавая искреннюю гордость родителей.

9. Обсуждение действий ребенка должно происходить в приватной обстановке, исключая присутствие сверстников, членов семьи или других лиц. Важно минимизировать применение эмоционально окрашенной лексики, такой как «стыдно», чтобы не усугублять ситуацию.

10. Рекомендуется обеспечивать детям условия для эффективной эмоциональной разгрузки через различные виды активностей, такие как игровые моменты или физические упражнения. В качестве инструмента для снижения стрессовых состояний можно ввести в применение «сердитую подушку», которую ребенок может использовать для выражения своего раздражения путем беспорядочного удара по ней. Воспитатели должны осознавать, что проявления агрессии не всегда несут исключительно деструктивный характер, способный нанести вред окружению и вызвать неблагоприятные итоги, но они также могут выступать в качестве мощного драйвера личностного роста и достижения положительных результатов, при правильном направлении и контроле этой энергии. Следовательно, первоочередная задача для родителей заключается в развитии у детей навыков управления собственной агрессией и ее преобразовании в полезное для общества русло [16, с. 79].

Положительный подход, понимание, поддержка, прощение и проявление интереса – ключевые аспекты взаимодействия родителей с подростком на его ранней стадии развития.

1. Принятие ребенка в его уникальности – это основа. Необходимо одобрять, выражать несогласие, проявлять эмоциональную реакцию (если сдержаться невозможно), обучать, но всегда – принимать его.

2. Стремитесь осознать происходящее с ним, чтобы всегда удавалось достигать взаимопонимания.

3. Энергично подпитывайте каждый положительный аспект в детях. Реализация этого упрощается, когда осознаешь период подросткового возраста и многообразие трудностей, которые им приходится преодолевать.

4. Поддерживайте его в осознании и коррекции его промахов, поскольку каждый может ошибиться.

5. Уважайте его автономию в формировании индивидуальных взглядов, предпочтений и симпатий, пусть даже они являются существенно разнородными по сравнению с вашими [41, с. 5].

Рекомендации подросткам, имеющим высокий уровень агрессивного поведения:

- посчитать до десяти;
- выполнить 10-12 глубоких циклов дыхания;
- передвигаться, при наличии условий, туда и обратно по пространству в ритме, определенном психоэмоциональным состоянием;
- канализировать свои негативные переживания через использование специально подготовленных объектов, не несущих вреда (например, боксерский мешок или мяч);
- оптимальный метод снижения эмоционального напряжения – занятие продуктивной деятельностью, обладающей практической пользой (такой как очистка пространства от мусора, осуществление процесса стирки белья, ведение садовых работ или участие в физически активных развлечениях, например, в спортивных состязаниях или забегах).
- записать на листе все, что желаете выразить, затем смять этот лист или разорвать его на части;
- наносить пластилиновую массу на картонные или бумажные поверхности;

– Громко издавать крики, используя импровизированный резонатор из бумаги или «губную трубу», созданную из плотной бумаги [16, с. 81].

Через специальные игры и практики, нацеленные на уменьшение агрессивного поведения, можно эффективно управлять эмоциональным климатом в коллективе, особенно в аспекте понижения агрессии, вызванной общим напряжением в группе.

Существуют различные методы управления агрессией: обеспечение возможностей для безопасного выражения агрессии через физическую активность и юмор; модификация эмоционального состояния для смягчения агрессивных импульсов; самопринятие и контроль собственных агрессивных реакций [21, с. 61].

Рассмотрим ряд методик, цель которых – минимизация агрессивных проявлений среди подрастающего поколения.

Игровое упражнение «Бумажное сражение» способствует эффективному снятию эмоционального напряжения и агрессии через активные, но безопасные для участников двигательные действия. Участники распределяются по двум командам. Пространство игровой зоны разделено на три равные части двумя разграничительными линиями на полу, обеспечивая справедливые условия для соперничества. Каждая команда занимает свою зону – одна находится в левой части помещения, другая – в правой. Игрокам раздают одинаковое количество газет или листов бумаги, которые необходимо скомкать в шарики. Основная цель состязания – перебросить все бумажные шарики с собственной территории на сторону противника.

В рамках данной игры критически важно уделять внимание коммуникации участников, какой она бывает: вербальной или невербальной, в ходе игрового процесса. Ведущему следует осуществлять мониторинг тех эмоций, которые проявляются у игроков, обеспечивая такие условия, чтобы у них была возможность эмоционально выразиться и

избавиться от напряжения, но в то же время предотвращать, чтобы эта эмоциональная разрядка не привела к возникновению новых конфликтных ситуаций [62, с. 91].

Упражнение «Работа с конфликтами через диалог» (коллективный подход) предполагает создание подгрупп по три человека среди участников. Они коллективно выбирают актуальные проблемы для дискуссии на основе голосования. Каждой группе распределяются определённые конфликтные сценарии. В процессе обсуждения два участника играют роли противоборствующих сторон, в то время как третий выступает в качестве объективного наблюдателя. Его роль заключается в анализе динамики разрешения конфликта, использованных методов коммуникации, а также в оценке умений участников найти гуманный и конструктивный выход из конфликтной ситуации без вмешательства с его стороны. Эта техника направлена на развитие умения подростков адекватно выражать свои чувства и контролировать проявления агрессии [44, с. 33].

Таким образом, коррекция агрессивного поведения у младших подростков играет ключевую роль. Синергия между усилиями педагогов и родителей, основываясь на многогранных психолого-педагогических подходах, будет способствовать уменьшению агрессивных проявлений в этой возрастной группе. Для гармоничного преодоления данного сложного этапа развития крайне важно проявлять избыток терпения, безусловную любовь, заботу, глубокое понимание, и уважение к личностным границам и свободам подростка.

Выводы по главе 3

В результате диагностического исследования были идентифицированы младшие подростки, демонстрирующие агрессивное поведение высокой и средней степени, что указывало на необходимость их

участия в специализированной программе коррекции. С целью снижения агрессивных реакций и формирования адекватных моделей поведения, была разработана и осуществлена целенаправленная психолого-педагогическая программа. Это включало активное использование практик психологического консультирования, предназначенных для категорий подростков с различной степенью агрессии, обеспечивая тем самым не только коррекцию данных проявлений, но и их профилактику в будущем.

После внедрения программы коррекции агрессии у младших подростков был осуществлён эксперимент для проверки научной гипотезы. Анализ агрессивности по опроснику Басса-Дарки показал: 10 % испытуемых демонстрируют высокий уровень агрессии, 60 % – средний, и 30 % – низкий. Данные по тесту агрессивности Л.Г. Почебут указывают на следующее распределение: 15 % – высокий уровень, 55 % – средний и 30 % – низкий. Результаты эксперимента с использованием самооценки психических состояний по Г. Айзенку выявили: 25 % участников с высоким уровнем агрессии, 45 % - со средним и 30 % - с низким.

Применяя Т-критерий Вилкоксона, мы оценили изменения в уровне агрессивного поведения у младших подростков в результате применения специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции. Это сравнение было выполнено на основе анализа данных, полученных с помощью опросников и тестов, включая «Опросник агрессивности личности» А. Басса и А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебута и «Самооценку психических состояний» Г. Айзенка. Результаты исследования поддержали гипотезу, указав на потенциальную эффективность программы психолого-педагогической коррекции в снижении уровня агрессивного поведения среди младших подростков.

Эффективная коррекция агрессивных проявлений у младших подростков критически важна. Интегрированный подход, объединяющий усилия педагогов и родителей на основе знаний из области психологии и педагогики, способствует уменьшению агрессивных тенденций в этой

возрастной группе. Для успешной адаптации подростка к сложностям этого периода развития требуется проявление высшей степени терпения, безусловной любви, эмпатии, понимания, а также уважения к правам и свободам индивида.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При анализе психолого-педагогических исследований было выявлено, что проблематика агрессии и ее проявлений считается крайне релевантной в современном обществе. Исследования в области агрессивности обогатились благодаря работам как мировых авторитетов в области психологии (например, З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Лоренц, Д. Доллард и др.), так и вкладу российских ученых (в частности, Н.Д.Левитова, Е.П. Ильина и др.). В рамках нашего анализа мы опирались на определение агрессивного поведения, предложенное В.С. Юрчуком, который интерпретирует его как проведение действий, причиняющих ущерб другим индивидам или сущностям, вызывая у них чувство страха, напряжения, неприятного состояния и депрессивные состояния. Подчеркивается, что такое поведение не носит статический характер и может меняться с переключением контекстов.

Специфические черты подростковой психики, включая высокий уровень эмоциональной реактивности, долговременную силу эмоциональных реакций, увеличенную предрасположенность к испытыванию страха, внутренние эмоциональные конфликты, чрезмерные переживания и развитое стремление к социальной интеграции, могут стать катализаторами агрессивных действий среди этих молодых людей.

Детерминанты агрессивного поведения охватывают широкий спектр факторов, включая черты личности, гендерные различия, величину самовосприятия, дефициты в методах родительского воспитания, дисфункциональное общение с равными по возрасту, а также специфику социокультурного окружения в процессе формирования индивидуума.

Изучение научных трудов в области психологии и педагогики, посвященных вопросам исследования, привело нас к формированию концепции для психолого-педагогической коррекции агрессивности у первого подросткового возраста с использованием техник

психологического консультирования. Данная концепция разделяется на четыре основных раздела: теоретический обзор, диагностика, коррекционные мероприятия и анализ результативности.

После тщательного анализа литературы по психологии и педагогике, мы выявили несколько ключевых этапов, подходов и специфических стратегий для нашего исследования. Процесс изучения агрессивных проявлений среди подростков начального возраста был разделен на три фазы.

На этапе подготовки была определена значимость исследования, выполнен анализ научных работ в области психологии и педагогике, касающихся агрессии у подростков младшего возраста. Также были установлены ключевая тема и задачи, выбраны основной объект и предмет изучения. Кроме того, была выдвинута исследовательская гипотеза и определены методологические подходы к проведению исследования.

На стадии исследования, применив выбранные нами методы, мы осуществили сбор эмпирических данных.

На завершающей стадии нашей работы, касающейся анализа собранных сведений, был выполнен как статистический, так и содержательный разбор данных, после чего были выработаны соответствующие заключения. В рамках данного психолого-педагогического исследования применялись как теоретические, так и практические подходы.

Методология исследования охватывает изучение академических источников и специализированных материалов в области психологии, педагогики, а также психодиагностики; установление исследовательских целей и создание теоретических моделей.

В рамках эмпирических подходов к исследованию используются различные методики, включая диагностические инструменты для анализа агрессивности и психического состояния личности. Среди них выделяются констатирующий и формирующий эксперименты, а также

специализированные опросники, такие как «Опросник агрессивности личности», разработанный Бассом и Дарки, «Тест агрессивности», автором которого является Л.Г. Почебут, и методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, каждый из которых предназначен для измерения определенных аспектов агрессивного поведения и самовосприятия индивида.

Метод математической статистики для анализа данных эксперимента, Т-критерий Вилкоксона.

Данные методы оценки агрессивных проявлений в поведении ранней подростковой группы были выбраны исходя из их проверенной валидности (способности точно определять степень агрессивного поведения), высокой надежности (обеспечение стабильных результатов при многократных исследованиях той же самой группы) и стандартизации (наличие унифицированных процедур для выполнения, анализа данных и выводов психодиагностических тестов).

При реализации инструментария, известного как «Опросник уровня агрессивности», разработанного А. Бассом и А. Дарки, были получены результаты, отображающие следующее распределение: 60 % респондентов (12 человек) демонстрируют высокий уровень агрессивных проявлений, 30 % опрошенных (6 человек) занимают позиции среднего уровня агрессивности, в то время как лишь 10 % участников исследования (2 человека) показали себя как обладатели низкого уровня агрессивности.

По итогам применения инструмента измерения агрессивного поведения, конкретно «Теста агрессивности» разработанного Л.Г. Почебут, результаты показали следующее распределение агрессивности среди участников исследования: 50 % (10 человек), демонстрируют высокий индекс агрессивности. Аналогичное количество, другие 50 % (10 человек), показали уровень агрессивности умеренного характера. В данной выборке отметок об индивидах с низкой степенью агрессивных проявлений обнаружено не было.

Используя метод «Самооценка психических состояний» от Г. Айзенка, исследование показало, что 55 % участников (11 человек) имеют высокую степень агрессивности, 40 % (8 человек) демонстрируют умеренный уровень, в то время как всего 5 % (1 человек) отличаются низким уровнем агрессивных проявлений.

На основе анализа данных, участникам исследования предлагается принять участие в мероприятиях по коррекции агрессии через психолого-педагогическую поддержку. Для лиц с умеренным и низким уровнем агрессивности, такое вмешательство рассматривается как мера предупреждения поведенческих проблем.

В ходе диагностического исследования были определены младшие подростки с повышенными и умеренными проявлениями агрессии, указывающие на необходимость психолого-педагогической коррекции данных проявлений. Разработана и внедрена программа психолого-педагогической коррекции, включающая техники психотерапии и педагогические подходы, в которой участвовали все изначально определенные участники для снижения уровня агрессивности и предупреждения ее дальнейшего развития.

После проведения программы, направленной на корректировку агрессивных проявлений через психолого-педагогические методы, был организован эксперимент, целями которого стали проверка и анализ предположений исследования. Анализируя данные, полученные с использованием методики А. Басса и А. Дарки для оценки уровня агрессии у младших подростков, обнаружили, что у 10 % участников (2 человека) агрессия имеет высокий уровень, 60 % (12 человек) демонстрируют средний уровень, и у 30 % (6 человек) наблюдается низкая интенсивность агрессивного поведения. Используя методику Л.Г. Почебут для оценки агрессии, было выявлено, что 15 % (3 человека) участников характеризуются высоким уровнем агрессии, 55 % (11 человек) – средним уровнем, а у 30 % (6 человек) – низким уровнем агрессивности. В

результате применения методики самооценки психических состояний Г. Айзенка выяснилось, что у 25 % (5 человек) подростков агрессивность выражена значительно, у 45 % (9 человек) – в средней степени, и у 30 % (6 человек) – в низкой степени.

Используя Т-критерий Вилкоксона, была проведена оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции на изменение уровней агрессии среди младших подростков. Для анализа применялись различные психометрические инструменты: «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки, «Тест агрессивности» Л.Г. Почебута и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Результаты исследования подтвердили начальную гипотезу о том, что систематическая психолого-педагогическая коррекция способствует снижению проявлений агрессивного поведения у младших подростков.

Эффективная коррекция агрессивного поведения в возрастной группе младших подростков представляет собой задачу критической значимости. Интеграция усилий преподавательского состава и родителей, основываясь на научно-обоснованных методах психологии и педагогики, способствует заметному уменьшению проявлений агрессии в данной возрастной категории. Достижение этой цели требует от всех участников образовательного процесса глубокого терпения, безусловной любви, эмпатии, уважения к личностным границам и правам подростка, что значительно облегчает преодоление данного сложного этапа развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. и практикум для академ. бакалавриата / Г. С. Абрамова. – изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
3. Агрессивное поведение подростков в представлении педагогов : оценка факторов риска / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин, А. Л. Линьков // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 25–37.
4. Агрессивное поведение подростков в представлении педагогов : типичные проявления (семантический анализ) / А. А. Реан, И. А. Коновалов, Р. Г. Кузьмин, А. Л. Линьков // Вестник Московского университета. Сер. 14 : Психология. – 2023. – Т. 46, № 4. – С. 131–156.
5. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для академ. бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 282 с. – ISBN 978-5-534-07354-6.
6. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учеб. пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-14987-6.
7. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : моногр. / Б. Н. Алмазов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
8. Андреева М. В. Особенности внутриличностных конфликтов у подростков с агрессивным поведением / М. В. Андреева, М. А. Юшкова // Заметки ученого. – 2023. – № 5-1. – С. 161–164.

9. Андрущенко Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы : кризис развития ребенка семи лет : учеб. пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 103 с.
10. Анисимова Е. В. Возможности игротерапии в вопросе коррекции агрессивного поведения младших подростков / Е. В. Анисимова // Студенческий проект года 2024 : сб. ст. Междунар. науч.-исслед. конкурса. – Петрозаводск, 2024. – С. 130–138.
11. Баранов А. А. Видеоигры с деструктивным содержанием и агрессивное поведение младших подростков / А. А. Баранов, А. Р. Кирпиков, Ю. А. Молостова // Семья и дети в современном мире : сб. мат-лов конф. – Кызыл, 2022. – С. 516–521.
12. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практ. пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-534-10411-0.
13. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учеб. пособие для сред. проф. образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-10433-2.
14. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / Е. Л. Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.
15. Бессонов Д. В. Особенности проявления агрессивного поведения у младших подростков / Д. В. Бессонов, М. В. Козуб // Гуманитарный научный вестник. – 2024. – № 10. – С. 65–69.
16. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-534-12292-3.
17. Бокова Е. Д. Профилактика агрессивного поведения младших подростков средствами арт-педагогики в условиях учреждения

дополнительного образования детей / Е. Д. Бокова // Наука и образование. – Томск, 2024. – С. 114–117.

18. Бороздина А. В. Теоретический анализ девиантного модуса поведения у младших подростков с проявлениями дефицита внимания и гиперактивности / А. В. Бороздина // Региональная научно-практическая конференция «Психология здоровья в образовательном процессе». – Курск, 2021. – С. 141–144.

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

20. Волкова Е. Н. Возможности метода фокус-групп для профилактики агрессивного поведения подростков в образовательной среде / Е. Н. Волкова, Ж. Г. Кулькова // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 723–730.

21. Волкова Е. Н. Профилактика агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде : направления работы на основе результатов исследования / Е. Н. Волкова // Герценовские чтения : психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 715–722.

22. Гаранина Ж. Г. Психологические особенности агрессивности подростков различного возраста / Ж. Г. Гаранина, А. В. Тимофеева // Заметки ученого. – 2020. – № 9. – С. 139–142.

23. Гололобова Е. А. Проблема профилактики агрессивности у детей младшего школьного возраста / Е. А. Гололобова // Материалы Ивановских чтений. – 2022. – № 4(39). – С. 73–75.

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

25. Гурьянова М. П. Актуальные проблемы профилактики агрессивного поведения в образовательной среде : на примере трех школ

русской глубинки / М. П. Гурьянова, Е. И. Селиванова // Вестник Русского университета дружбы народов. Сер. : Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18, № 4. – С. 692–707.

26. Гурьянова Т. А. Психологическая служба в образовании : работа педагога-психолога с обучающимися / Т. А. Гурьянова. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2024. – 177 с. – ISBN 978-5-907487-64-2.

27. Данилова Е. М. Психологические аспекты гетероагрессии в подростковом возрасте (обзор данных литературы) / Е. М. Данилова, С. В. Титиевский // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2021. – № 1(53). – С. 76–87.

28. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – 2018. – № 4 (24). – С. 84–88.

29. Доржиева Л. А. Психологическая профилактика агрессивного поведения младших подростков средствами комплексной арт-терапии / Л. А. Доржиева // Вестник науки. – 2022. – Т. 1, № 12(57). – С. 145–153.

30. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учеб. / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.

31. Екжанова Е. А. Психолого-педагогическая коррекция поведения у детей и подростков / Е. А. Екжанова. – Москва : Парадигма, 2024. – 162 с. – ISBN 978-5-4214-0152-0.

32. Калацкая Н. Н. Стили и методы семейного воспитания и готовность молодежи к агрессии / Н. Н. Калацкая, Р. А. Валеева // Образование и саморазвитие. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 375–397.

33. Клемент Н. А. Диагностика эмоциональной сферы дезадаптированных младших подростков / Н. А. Клемент // Духовный мир мусульманских народов. Гуманистическое наследие просветителей в

науке, культуре и образовании (XV Акмуллинские чтения) : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2020. – С. 308–312.

34. Корнеева М. С. Психолого-педагогические особенности младших подростков склонных к девиантному поведению / М. С. Корнеева // Трибуна ученого. – 2023. – № 6. – С. 203–206.

35. Костина Л. М. Связь ведущего элемента психологической безопасности личности (тревожности) первоклассника с показателями школьной адаптации / Л. М. Костина // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2016. – № 33. – С. 6–12.

36. Кудинова Е. В. Особенности семейного воспитания и девиантное поведение сверстников как факторы, влияющие на формирование асоциальных характеристик современных подростков / Е. В. Кудинова // StudNet. – 2021. – Т. 4, № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-semeynogo-vospitaniya-i-deviantnoe-povedenie-sverstnikov-kak-factory-vliyayuschie-na-formirovanie-asotsialnyh> (дата обращения: 26.02.2025).

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

38. Кулешова Е. Н. Психолого-педагогический аспект проблемы адаптации/дезадаптации первоклассников / Е. Н. Кулешова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1. – С. 83–99.

39. Куликова Н. Е. Агрессивное поведение младших подростков как психолого-педагогическая проблема / Н. Е. Куликова // Молодежь XXI века : образование, наука, инновации : мат-лы IX Всерос. студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2020. – С. 61–62.

40. Курылева Е. М. К вопросу о конструктивном выражении гнева у младших подростков / Е. М. Курылева // Вестник науки. – 2021. – Т. 4, № 9(42). – С. 18–25.

41. Лаврентьева Д. В. Влияние психологического тренинга на характер адаптации первоклассников / Д. В. Лаврентьев // Актуальные

вопросы современной психологии и педагогики. – Москва, 2014. – С. 96–98.

42. Луковенко Т. Г. Профилактика агрессивного поведения детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, посредством педагогических технологий / Т. Г. Луковенко // Казачество. – 2024. – № 81(8). – С. 186–201.

43. Манакова М. В. Особенности протекания межличностных конфликтов в подростковом возрасте / М. В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84-1. – С. 186–189.

44. Мануйлова Л. М. Формирование социального статуса младших подростков в воспитательном процессе школы / Л. М. Мануйлова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : мат-лы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Чебоксары, 2022. – С. 61–63.

45. Немов Р. С. Общая психология. В 3 т. Т. 3. Свойства личности : учеб. и практикум для сред. проф. образования / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 940 с. – ISBN 978-5-534-18332-0.

46. Нестеренко А. В. Психолого-педагогическая коррекция отклоняющегося поведения младших подростков / А. В. Нестеренко // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 319–324.

47. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с.

48. Орлова Д. В. Влияние стиля семейного воспитания на агрессивное поведение младших подростков / Д. В. Орлова // Личность в норме и патологии : мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2025. – С. 119–120.

49. Пальцева А. Н. Медиативные технологии в профилактике агрессивного поведения младших подростков / А. Н. Пальцева // Наука и образование : мат-лы XXV Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2023. – С. 175–178.

50. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учеб. пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.

51. Погодаева М. А. Взаимосвязь тревожности с агрессией у младших подростков / М. А. Погодаева, А. И. Алонцева // Инновационные научные исследования. – 2022. – № 2-3(16). – С. 64–70.

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

53. Позднякова М. Е. Агрессивное поведение детей и подростков как предиктор девиантного и криминального поведения : средовые и личностные факторы / М. Е. Позднякова, В. В. Брюно // Россия реформирующаяся. – 2023. – № 21. – С. 407–447.

54. Покровская С. Е. Особенности буллинга в подростковом и юношеском возрасте / С. Е. Покровская, И. А. Чекановская // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2022. – № 3(86). – С. 73–77.

55. Полькеева В. О. Изучение агрессивного поведения школьников / В. О. Полькеева // Актуальные исследования. – 2024. – № 50-3(232). – С. 78–80.

56. Прахов Э. Р. Профилактика агрессивного поведения младших подростков в общеобразовательном учреждении / Э. Р. Прахов // Наука и инновации – современные концепции : сб. науч. ст. по итогам работы междунар. науч. форума. – Москва, 2024. – С. 28–32.

57. Реан А. А. Связь представлений педагогов о возрастных особенностях агрессии подростков со способами их реагирования на агрессивно-конфликтное поведение учащихся / А. А. Реан,

Е. С. Кошелева // Вестник Московского университета МВД России. – 2022. – № 6. – С. 312–319.

58. Румянцева Т. Г. Агрессия : проблемы и поиски в западной философии и науке. – Минск : Университетское, 1991. – 156 с.

59. Семенченко Т. Е. Коррекция агрессивного поведения в раннем подростковом возрасте / Т. Е. Семенченко, Н. А. Шакина // Векторы образования : от традиций к инновациям : мат-лы XI Всерос. науч.-практ. конф. – Анапа, 2024. – С. 152–153.

60. Соколова А. А. Мотивация агрессивного поведения детей и подростков / А. А. Соколова // Образы будущего в профессиональной деятельности : мат-лы VII Междунар. науч.-практ. конф. студ., магистрантов, аспирантов, молодых учёных и специалистов, посвященной 100-летию ТвГТУ, 25-летию кафедры психологии и философии ТвГТУ, 50-летию кафедры психологии и философии ТГМУ. – Тверь, 2022. – С. 186–190.

61. Стасилович Н. О. Психологические детерминанты агрессивности у младших и старших подростков / Н. О. Стасилович // К вершинам науки : сб. науч. ст. по результатам Всерос. конкурса. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2024. – С. 38–46.

62. Терещенко М. Н. Готовность ребенка к обучению в школе как психолого-педагогическая проблема / М. Н. Терещенко // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. – № 9 (64). – С. 58–61.

63. Ткачук А. В. Психологические особенности проявлений девиантного поведения у подростков / А. В. Ткачук, С. В. Ковальчишина // Социальные и психологические ресурсы личности в ситуации жизненных кризисов : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Симферополь, 2024. – С. 243–247.

64. Туркова Е. Н. Психологические особенности кризиса семи лет и подросткового возраста : проявления агрессии / Е. Н. Туркова,

Н. Г. Абрамян // Молодежь и будущее : профессиональная и личностная самореализация : – Владимир, 2022. – С. 118–123.

65. Унежева М. Т. Адаптация первоклассников к школьной жизни как педагогическая проблема / М. Т. Унежева, Ф. Б. Балкизова // Достижения вузовской науки. – 2016. – № 21. – С. 82–86.

66. Шалагинова К. С. Психологические основы работы с агрессивными младшими школьниками : учеб.-метод. пособие / К. С. Шалагинова. – Москва : ООО «Русайнс», 2022. – 98 с. – ISBN 978-5-4365-9296-1.

67. Шевыртаева Т. А. Тревожность младшего школьника : ее причины и последствия / Т. А. Шевыртаева // Актуальные проблемы учебно-воспитательной деятельности учреждений образования. – 2018. – № 1. – С. 140–142.

68. Шемшурин А. А. Теоретико-методологические основы деятельности школьного педагога-психолога по профилактике агрессивного поведения обучающихся / А. А. Шемшурин // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 1650–1660.

69. Шихалева О. В. Психолого-педагогические условия профилактики агрессивного поведения младших подростков / О. В. Шихалева, А. В. Соколова // Стратегии развития дошкольного и начального образования в эпоху модернизации. – Нижний Тагил, 2024. – С. 256–261.

70. Шумилова А. А. Взаимосвязь психологических и педагогических особенностей агрессивности в младшем школьном возрасте / А. А. Шумилова // Вопросы педагогики. – 2023. – № 4-2. – С. 128–132.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения младших подростков

Стимульный материал опросника А. Басса – А. Дарки

Инструкция.

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны.

Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. да / нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. да / нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. да / нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. да / нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. да / нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. да / нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал. да / нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми. да / нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. да / нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. да / нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. да / нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. да / нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. да / нет
21. Меня немного огорчает моя судьба. да / нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня. да / нет

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. да / нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. да / нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. да / нет
26. Я не способен на грубые шутки. да / нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются. да / нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. да / нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. да / нет
30. Довольно многие люди завидуют мне. да / нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня. да / нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. да / нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу". да / нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости. да / нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет
36. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
37. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
38. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
39. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
40. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
41. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
42. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
43. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
44. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
45. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
46. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
47. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
48. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
49. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
50. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
51. Неудачи огорчают меня.
52. Дерусь не реже и не чаще других.

53. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

54. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.

55. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.

56. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.

57. Ругаюсь только от злости.

58. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.

59. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.

60. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.

61. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

62. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

63. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.

64. Часто думаю, что живу неправильно.

65. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.

66. Не огорчаюсь из-за мелочей.

67. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

68. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

69. В последнее время я стал занудой.

70. В споре часто повышаю голос.

71. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

72. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

1. Физическая агрессия: «да» – № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«нет» – № 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия: «да» – № 2, 18, 34, 42, 56, 63;

«нет» – № 10, 26, 49.

3. Раздражение: «да» – № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет» – № 11, 35, 69.

4. Негативизм: «да» – № 4, 12, 20, 23, 36.

5. Обида: «да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

«нет» – № 44.

6. Подозрительность: «да» – № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» – № 65, 70.

7. Вербальная агрессия: «да» – № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«нет» – № 39, 74, 75.

8. Угрызения совести,

чувство вины: «да» – № 8.16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности; враждебность – общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия – активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность

достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Баса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Стимульный материал теста агрессивности Л.Г. Почебут.

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Обработка и интерпретация результатов теста:

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Тест:

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.

18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное

отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Таблица 1.1 – Ключ для обработки теста

Тип агрессии	Номер утверждения	
	да	нет
ВА	1,2,9,10,25,26,33	17
ФА	3,4,11,18,19,28,34	27
ПА	5,12,13,21,29,35,36	20
ЭА	6,14,15,22,30,37,38	23
СА	7,8,16,24,32,39,40	31

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.

Стимульный материал теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность

Назначение теста.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Тест:

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.

- 25. Хочу быть авторитетом для других.
- 26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30. Я мстителен.
- 31. Мне трудно менять привычки.
- 32. Нелегко переключать внимание.
- 33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34. Меня трудно переубедить.
- 35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

- 36. Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38. Нередко я проявляю упрямство.
- 39. Неохотно иду на риск.
- 40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- Вопросы №1-10 – тревожность;
- Вопросы №11-20 – фрустрация;
- Вопросы №21-30 – агрессивность;
- Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

– 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения младших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня агрессивности у подростков по методике диагностики «Опросник уровня агрессивности» А.Басса – А. Дарки

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	23	средний
2	А.Я.	26	высокий
3	Б.А.	27	высокий
4	В.Д.	27	высокий
5	Г.Е.	15	низкий
6	Д.Ю.	20	средний
7	Е.Э.	26	высокий
8	З.Е.	26	высокий
9	К.Ж.	19	средний
10	К.Л.	23	средний
11	К.Я.	27	высокий
12	М.А.	26	высокий
13	М.Н.	24	высокий
14	Н.У.	16	низкий
15	П.У.	21	средний
16	С.А.	27	высокий
17	С.Д.	27	высокий
18	С.К.	24	средний
19	С.О.	26	высокий
20	Ч.И.	27	высокий
Высокий уровень – 12 человек. Средний уровень – 6 человек. Низкий уровень – 2 человека.			

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня агрессивности у подростков по методике диагностики «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	15	средний
2	А.Я.	24	средний
3	Б.А.	29	высокий
4	В.Д.	35	высокий
5	Г.Е.	12	средний
6	Д.Ю.	25	высокий
7	Е.Э.	24	средний
8	З.Е.	30	высокий
9	К.Ж.	18	средний
10	К.Л.	13	средний
11	К.Я.	27	высокий
12	М.А.	33	высокий
13	М.Н.	23	средний
14	Н.У.	11	средний
15	П.У.	16	средний
16	С.А.	37	высокий
17	С.Д.	30	высокий
18	С.К.	25	высокий
19	С.О.	24	средний
20	Ч.И.	36	высокий
Высокий уровень – 10 человек. Средний уровень – 10 человек.			

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике диагностики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	12	средний
2	А.Я.	16	высокий
3	Б.А.	18	высокий
4	В.Д.	17	высокий
5	Г.Е.	9	средний
6	Д.Ю.	14	средний
7	Е.Э.	16	высокий
8	З.Е.	19	высокий
9	К.Ж.	12	средний
10	К.Л.	10	средний
11	К.Я.	18	высокий
12	М.А.	17	высокий
13	М.Н.	11	средний
14	Н.У.	7	низкий
15	П.У.	13	средний
16	С.А.	17	высокий
17	С.Д.	16	высокий
18	С.К.	14	средний
19	С.О.	16	высокий
20	Ч.И.	18	высокий
Высокий уровень – 11 человек. Средний уровень – 8 человек. Низкий уровень – 1 человек.			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения младших подростков с применением методов психологического консультирования

Занятие №1 «Знакомство».

Цель: знакомство ведущего с участниками тренинга, знакомство участников тренинга с программой.

Задачи:

1. Установить эмоциональный контакт с участниками группы.
2. Ознакомить с правилами работы в группе.
3. Способствовать созданию доверительной и доброжелательной атмосферы в группе.
4. Снять излишнее эмоциональное напряжение участников.
5. Собрать ожидания участников от тренинговой программы.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, ватман, карандаши, фломастеры.

Ход тренинга

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Как вы думаете, умеете ли вы правильно общаться? Умеете ли вы контролировать себя, не проявлять агрессию? На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и свои поступки. Вместе мы сможем освоить эффективные средства общения. Прежде, чем приступить к занятию, нам необходимо установить некоторые правила, которые мы будем соблюдать в ходе работы.

Установление правил работы группы.

Цель: обеспечение безопасной, доверительной обстановки, формирование у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящее в группе в ходе коррекционной работы.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц);
- безоценочность суждений членов группы (важно оценивать не участника, а только его действия и поведение);
- персонификация высказываний (предложения должны звучать именно от себя);
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу);
- правило «стоп» (каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»);
- активное участие.

Есть ли еще какие-нибудь правила, которые вы хотели бы принять?

II. Основная часть (35 минут).

Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, самопрезентация.

Описание упражнения. Каждому участнику нужно оформить собственную визитку, где указывается тренинговое имя (свое личное, игровое, друга, литературного героя, реального политического деятеля), и схематическое изображение себя в виде предмета, цветка, животного.

Обсуждение. Давайте знакомиться. Скажите, пожалуйста, как вас зовут, что вы нарисовали, и с чем это связано?

Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий участников тренинга, их опасений и интересующих вопросов.

Описание упражнения. Группа делится на несколько подгрупп (по 3-4 человека). Ведущий предлагает каждой подгруппе написать свои ожидания от тренинговой программы, просит задать интересующие вопросы на ватмане. После того, как работа в

группах завершится, представители от каждой группы зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем ватманы вывешиваются на стену.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №2 «Знакомьтесь, агрессия»

Цель: психологическое просвещение подростков на тему агрессивного поведения.

Задачи:

1. Познакомить подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость».
2. Рассмотреть виды агрессии.
3. Выяснить причины и последствия агрессии и жестокости.
4. Познакомить со способами предупреждения конфликтов.
5. Развить коммуникативные навыки подростков.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: компьютер, мультимедийный проектор, ватман, карандаши, памятки.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Я рада приветствовать вас на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что наша беседа покажется вам интересной и полезной. II.

Основная часть.

На доске представлены 3 ситуации. Я хочу, чтобы вы прочитали и определили, что их объединяет.

1. Ревнивый влюбленный, узнав, что его девушка встречается еще и с другим, - набрасывается с кулаками на своего соперника.

2. На вечеринке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит её из себя, что та, в конце концов, уходит с вечеринки.

3. Ученик на парте написал обидные слова, предназначенные определенному человеку.

(Учащиеся читают ситуации и высказывают свои соображения).

Темой нашей сегодняшней и последующих встреч будет агрессия. Как вы думаете, для чего же нам говорить об агрессии? Актуальна ли данная тема на сегодняшний день? (Ответы учащихся).

В современном мире все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью. Агрессия и жестокость характерны для всех возрастов. Сегодня мы попробуем разобраться в том, что такое агрессия, определим причины и последствия агрессивного поведения, поговорим о конфликтах между группой и личностью. Я прошу всех высказывать свою точку зрения, вступать в дискуссию, доказывать своё мнение.

Для начала необходимо определить, что же такое агрессия. Я предлагаю вам объединиться в группы по 5-6 человек.

Работа в группах «Ассоциативный ряд».

Цель: знакомство подростков с понятиями «агрессия» и «жестокость», установление ассоциаций, связанных с данными определениями.

Нарисуйте на листах бумаги тот образ, который выражает значение слова «жестокость». Объясните, почему вы выбрали именно его. Напишите те слова, которые ассоциируются со словом «агрессия».

(Ведущий обобщает выполненное задание учащихся).

Таким образом, можно дать следующие определения понятиям «агрессия» и «жестокость».

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Жестокость – нравственное качество личности, характеризующее излишне строгое, суровое и даже агрессивно-разрушительное отношение к людям и животным.

Как вы думаете, какие существуют виды агрессии? Приведите примеры (Ответы учащихся).

Агрессия бывает нескольких видов.

Прямая агрессия:

Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.

Физическая – когда дерутся, толкаются, дергают за волосы и т.д.

Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия:

Частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.).

Полное игнорирование – бойкот, другие виды психологического давления (когда заставляют, принуждают к каким-то действиям).

Работа в группах «Причины агрессии».

Цель: установление причин и последствий агрессии и жестокости.

Ребята, предлагаю вам в группах обсудить, какие могут быть причины агрессии и жестокости в школьном коллективе?

Семейные причины – безразличие или враждебность со стороны родителей, неуважение к личности ребенка, чрезмерный контроль или отсутствие его, запрет на физическую активность, отказ на право личной свободы.

Личные причины – недовольство собой, желание самоутвердиться, повышенная раздражительность, отсутствие толерантности.

Ситуативные причины – плохое самочувствие, переутомление, влияние СМИ.

Как вы считаете, какая из причин является наиболее важной? Почему?

К каким последствиям, на ваш взгляд, может привести конфликт? (Ответы учащихся).

Последствия конфликта:

- унижение;
- напряжение;
- озлобленность;
- разочарование;
- невозможность достичь цели;
- тревога;

- беспомощность;
- ответная агрессия;
- суициды;
- уголовная ответственность.

Какие способы разрешения конфликтов вам известны?

Существует два пути разрешения конфликтов: конструктивное (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество) и деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений).

Я хочу, чтобы вы ознакомились с памятками, которые помогут вам предотвращать и разрешать конфликтные ситуации.

Памятка «Практические рекомендации по предотвращению и разрешению конфликтов».

1. Прежде всего необходимо работать над собой.
2. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
3. Будь уверен в себе, обаятелен и добр.
4. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
5. Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайся «встать» на его место. Может, ему просто нужна твоя помощь.
6. Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение своим товарищам, не скупись на похвалу.
7. Уважай чувства других людей.
8. Не критикуй постоянно других.
9. Извинись, если ты не прав.
10. Выполняй свои обещания.
11. Умей заставить себя замолчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (10 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Какие выводы для себя вы сделали?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №3 «Тропа доверия»

Цель: установление доверительных внутригрупповых отношений.

Задачи:

1. Оказать помощь в сплочении коллектива.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков участников тренинга.
3. Способствовать развитию доверительных отношений между участниками группы.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: пронумерованные листочки, листки с названиями видов спорта, стулья, веревка, спичечный коробок.

Ход тренинга

I. Вводная часть (10 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Ребята, как вы думаете, какую роль играет доверие в общении? (Ответы учащихся).

Доверие, несомненно, является важным фактором в любой компании, группе, коллективе. Доверие в коллективе способствует успешной совместной работе, позволяет сообща решать сложные вопросы, обмениваться мнениями, разрабатывать конструктивные решения. Как вы считаете, у вас в коллективе доверительные отношения? Сегодня я предлагаю вам пройти тропу доверия.

Правила игры:

1. Все действия выполняются на время.
2. Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.
3. Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.

4. В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно, взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.

5. Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

(Участники берутся за руки и выходят из кабинета. По команде ведущего они снова заходят).

II. Основная часть (35 минут).

Упражнение «Посиделки».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках.

Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Упражнение «Номерки».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача – как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие – не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил – 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания – 20 секунд. Начали!

Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие навыков невербального общения.

Описание упражнения. Ведущий объясняет, что этот этап, также, как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

Ведущий. Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого

играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

Говорить ничего нельзя. За каждое слово – 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание – 20 секунд штрафа. Обращиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошусь стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол» и др.

Упражнение «Лабиринт».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди. Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Упражнение «Веревочка».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веребочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами – столами, стульями и так далее – пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку приспустить.

Упражнение «Коробки».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!

Упражнение «Зоопарк».

Цель: сплочение коллектива.

Описание упражнения. Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Упражнение «Тропинка и клич».

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга, сплочение коллектива, развитие доверительных отношений между участниками.

Описание упражнения. Ведущий составляет вместе восемь стульев и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще шесть стульев он расставляет на расстоянии 30

сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тропинка» и «островок».

Ведущий. Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом островке (показывает на связанные стулья). На островке вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клич. Как только я увижу, что вы все стоите, и услышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Какие этапы запомнились больше, почему?

Что было просто, а что трудно?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №4 «Чувства»

Цель: повышение рефлексивности подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.
2. Показать подросткам необходимость в осознании и принятии собственных негативных эмоций.
3. Помощь в осознании подростками неконструктивных способов выражения агрессии.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: карточки, бумага, ручка и фломастеры.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему «Чувства». Как вы думаете, важно ли уметь понимать собственные чувства? А чувства других людей? Для чего это нам необходимо? Можете ли вы дать характеристику агрессивного человека? (Ответы детей).

II. Основная часть (минут).

Упражнение «Выгодный обмен».

Цель: разминка, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Ведущий начинает упражнение с рассуждения о том, что люди часто не ценят собственные качества, собственные достоинства. Некоторые люди склонны преувеличивать свои недостатки и принижать свои достоинства. Некоторые люди стесняются признать свои достоинства не только перед другими людьми, но даже и перед собой. Ведущий предлагает поэкспериментировать, посмотреть кто и как оценивает собственные достоинства.

Участникам раздается по 7 карточек из плотной бумаги или картона (размером примерно с игральную карту). На этих карточках участники должны написать семь разных своих качеств, которыми они гордятся, которые считают своим достоинством. Если группа еще сильно зажата, участники скованны, ведущий тоже берет себе карточки и пишет на них свои личные достоинства - потом он будет «заводить» группу.

Объявляется торг: кто угодно может с кем угодно обменяться своими карточками. Можно поменять одну свою карточку на карточку другого человека, если кажется, что сделка выгодна. Например, кто-то захочет поменять свою карточку «Честность» на чужую карточку «Коммуникабельность», соответственно тот человек согласен на обмен, потому что считает "Честность" качеством лучше, чем «Коммуникабельность». Можно поменять одну свою карточку на несколько чужих, и - соответственно - несколько своих на одну чужую.

Чтобы было удобно, все держат свои карточки открытыми. Если позволяет обстановка, можно расположиться на полу, на ковре, расположив свои карточки перед собой.

Можно «прикупить» себе еще одно такое же качество. Тогда как бы считается, что участник удвоил свое достоинство (был просто честным, а стал вдвойне честным).

Ведущий не ограничивает активность участников: можно говорить всем вместе, перебивать друг друга, повышать голос. «Обстановка базара» будет только на руку.

Обсуждение:

- Кто полностью «поменял» свою личность? Кто совсем не поменял?
- Кто больше всех выиграл, как думаете? Кто проиграл? Почему?
- Показалось ли кому-нибудь, что какое-то чужое достоинство лично ему и даром не нужно? Как такое может быть? Что за этим кроется?

Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: осознание подростками своей агрессивности, снижение эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

Обсуждение. Трудно ли вам было вспомнить ситуации, в которых вы злились? Какие чувства вы испытывали, когда вспоминали и писали? Изменилось ли ваше настроение после того, как вы избавились от листов?

Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».

Цель: осознание подростками своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Описание упражнения. Упражнение состоит из двух частей. Для его выполнения каждому подростку понадобятся бумага, ручка и фломастеры.

Первая часть:

1. Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.
2. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.
3. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).
4. Психолог обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1. Психолог просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2. Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

3. После того как все сделают упражнение, можно обсудить с подростками:

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

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №5 «Агрессия в моей жизни»

Цель: осознание подростками своей агрессивности.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в изучении ими мотивов собственного агрессивного поведения.
2. Научить подростков выражать свои негативные эмоции.

3. Оказать помощь подросткам в осознании ими неконструктивных способов выражения агрессии.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Агрессия и агрессивность всегда были частью нашего мира, люди постоянно сталкивались и продолжают сталкиваться с этими явлениями в своей повседневной жизни. Все мы иногда испытываем негативные эмоции по отношению к другому человеку, но далеко не всегда мы можем объективно сказать, почему мы злимся. Наше сегодняшнее занятие будет направлено на осознание мотивов своего агрессивного поведения.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, формирование позитивного самоощущения и способности к позитивной оценке других людей.

Описание упражнения. Участники на листе бумаги обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору.

Обсуждение. Понравилось, что написали ваши соседи, или нет. Что вы испытываете после оценки своих товарищей?

Упражнение «Почему я злюсь».

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

Описание упражнения. «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты

от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

Обсуждение. Сложно ли вам было найти причину своей злости или обиды? Почему? Что вы чувствовали после того, как озвучили причину своей злости? Стало ли вам легче?

Упражнение «Письма гнева».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Описание упражнения. Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Обсуждение. Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли ваше состояние после написания письма?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №6 «Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение подростков конструктивным способам поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Проиграть ситуации, провоцирующие проявление агрессивного поведения.
2. Помочь подросткам отреагировать накопившиеся отрицательные эмоции.
3. Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: мяч, листы бумаги, ручки и карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Сегодня мы с вами будем учиться находить конструктивные способы выхода из проблемных ситуаций. Какие пути выхода из конфликтных ситуаций вам известны? (Ответы детей).

Выделяют следующие стратегии поведения:

1. Противоборство – характерно настойчивое, бескомпромиссное, отвергающее сотрудничество отстаивание своих интересов, для чего используются все доступные средства.
2. Уклонение – связано с попыткой уйти от конфликта, не придавать ему большой ценности, возможно из-за недостатка условий для его разрешения.
3. Приспособление – предполагает готовность субъекта поступиться своими интересами с целью сохранения взаимоотношений, которые ставятся выше предмета и объекта разногласий.
4. Компромисс – требует уступок с обеих сторон до той степени, когда путем взаимных уступок находится приемлемое решение для противостоящих сторон.
5. Сотрудничество – предполагает совместное выступление сторон для решения проблемы. При таком поведении считаются правомерными различные взгляды на проблему. Эта позиция дает возможность понять причины разногласий и найти

выход из кризиса, приемлемый для противостоящих сторон без ущемления интересов каждой из них.

Как вы думаете, какие из стратегий являются наиболее продуктивными? (Ответы детей). Наиболее продуктивными стратегиями считаются стратегии компромисса и сотрудничества. Используя их, выход из конфликта принесет вам минимум потерь и максимум пользы.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Разминка с мячом».

Цель: способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Обсуждение. «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Упражнение «Ситуации».

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Описание упражнения. 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 ударил 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?

Обсуждение. Испытывали ли вы трудности притом, 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?

Ролевая игра.

Цель: обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Описание упражнения.

Упражнение проводится в несколько этапов:

1. Сначала следует расспросить каждого подростка, в каких ситуациях ему трудно сдержаться, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Пусть ребята составят перечень таких ситуаций (письменно), а затем проиграют их между собой, после чего выскажутся.

2. Подростки с помощью психолога выбирают из перечня наименее конфликтную и проблемную (для каждого свою) ситуацию, в которой, с их точки зрения, им будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями.

3. Затем вместе обсуждают возможные варианты поведения в конкретной ситуации, записывая их в перечне напротив данной ситуации.

4. Далее следует обсудить и проанализировать последствия каждого выбранного варианта поведения и записать дальнейшее развитие ситуации.

Например:

Ситуация: Коля без спроса берет мои тетради.

Варианты поведения:

- толкнуть его и отнять свои тетради;
- ударить его и отнять свои тетради;
- отнять свои и взять его тетради или спрятать его рюкзак в отместку;
- сказать учительнице;
- попросить вернуть тетради, если он не вернет, сказать учительнице.

Последствия: Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю. Он ударит меня. Мы подеремся.

5. Выбрать позитивный вариант поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за подростком, и закрепить его в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, можно попросить ребят перед началом ролевой игры вообразить ситуацию, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

6. Когда подростку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, нужно перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

Обсуждение. Сложно было составлять список ситуаций, в которых вам было трудно сдерживать агрессию? Какие чувства вы испытывали, проигрывая ситуации? Сложно ли было находить позитивный вариант поведения в проблемной ситуации?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №7 «Контроль эмоций»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

1. Развивать навыки контроля эмоций.
2. Развивать навыки контроля негативного поведения.
3. Развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: пластилин, карточки с ситуациями.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуй, ребята! Как вы думаете, умеете ли вы сдерживать негативные эмоции? Какими способами вы избавляетесь от агрессии? (Ответы детей). Сегодня мы с вами будем развивать внутренний самоконтроль, а также учиться сдерживать негативные импульсы.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Волшебные заросли».

Цель: разминка, обучение подростков умению контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Описание упражнения. Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованным тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах.

Обсуждение. По окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение «Лепим гнев».

Цель: обучение подростков умению направлять энергию в определенный вид деятельности.

Описание упражнения. Попросите подростков подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны. Попросите

подумать, на каких частях (части) тела они максимально ощущают гнев. Когда подростки будут готовы рассказывать о своих ощущениях, спросите их: «На что похож ваш гнев?», «Можете ли вы изобразить его, вылепив из пластилина?».

Обсуждение. Важно обсудить работу каждого из детей. Что изобразил подросток? Что он чувствовал, когда лепил свой гнев? Изменилось ли состояние, когда он полностью слепил фигурку? Далее стоит спросить подростков, что им хочется сделать со своими фигурками (многие мнут, рвут фигурки на части, другие – хотят изменить их, исправить какие-то части или вылепить что-то новое). Что он чувствует, когда лепит новый вариант?

Упражнение «Возьми себя в руки».

Цель: обучение умению сдерживать себя.

Описание упражнения. Объяснить подросткам, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть, выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Упражнение «Сдержи себя».

Цель: обучению умению контролировать свои эмоции.

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

Обсуждение. Сложно было проигрывать ситуацию? Какие эмоции вы испытывали в этот момент? Сложно ли было сдерживать негативные эмоции или поведение?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №8 «Эмпатия»

Цель: развитие эмпатии у подростков.

Задачи:

1. Оказать помощь подросткам в расширении знаний о способах взаимопонимания.
2. Способствовать развитию умения распознавать эмоции.
3. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Время проведения:

1 час. Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем развивать навыки эмпатии. Как вы думаете, что такое эмпатия? Важно ли вам развивать в себе это качество? Почему? (Ответы детей).

Эмпатия – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек, способный к эмпатии? (Ответы детей). Для эмпатийного человека характерны такие качества и умения, как: умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие, толерантность и т.д.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Передача чувства по кругу».

Цель: разминка, способствование оптимизации внутригрупповых связей, активизирование самосознания, настрой группы на предстоящую работу, развитие взаимопонимания.

Описание упражнения. Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное – передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того, как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами.

Обсуждение. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил.

Упражнение «Создание предложений».

Цель: развитие навыков эмпатии.

Описание упражнения. Ваша задача – создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь ____, потому что _____. Я прав?»

«Я чувствую ____, потому что _____».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смещение.

Примеры: вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение с точки зрения эмпатии.

Джилл нахмурила свое лицо и сказала, что ее друг просто взял и уехал.

Эмпатический ответ: «Джилл, ты чувствуешь себя грустной, потому что твой друг уехал? Я прав?».

Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял свою работу.

Эмпатический ответ: «Пап, ты чувствуешь себя обеспокоенным из-за того, что потерял работу? Я прав?»

Данные примеры являются настолько простыми, что могут показаться слишком очевидными. Однако если вы тщательно проанализируете свою жизнь, то можете заметить, что часто игнорировали эмоции и чувства других людей, будучи заваленными своими проблемами.

Практические примеры: для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.

2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понунив голову.

3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.

4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Обсуждение. Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию? Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

Упражнение «Пиктограммы».

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Описание упражнения. Пиктограмма – это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке нарисованы вилка и ложка – это, конечно, столовая или кафе. Красный крест – это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией – это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Грустный день», «Пасмурная погода», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Обсуждение. Сложно ли вам было рисовать пиктограммы? Сложно ли вам было угадывать смысл чужих пиктограмм? Почему?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №9 «Неагрессивный мир»

Цель: закрепление конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.
2. Научить подростков выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.
3. Научить подростков конструктивно выражать свои негативные эмоции.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, мусорная корзина.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Мусорная корзина».

Цель: разминка, избавление участников от негативных эмоций, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Обсуждение. Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Цель: обучение умению выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Описание упражнения. 1-й этап – вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

2-й этап – невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение. Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов.

В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- «Когда было легче просить предмет?
- Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

Упражнение «Что делать с агрессией и гневом».

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева и агрессии.

Описание упражнения. На листе бумаги, разделенном вертикальной линией по середине, слева подростки записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к подростку и все возможные последствия подобных действий; справа – как сам подросток проявляет агрессию по отношению к другим детям и все возможные последствия его поведения.

Обсуждение. Что побуждает людей проявлять насилие и жестокость по отношению к другим? Всегда ли это оправдано и необходимо? Возможно ли избежать

подобных действий? Что испытываешь лично ты, проявляя агрессию по отношению к другим? Каково тебе, когда окружающие агрессивны по отношению к тебе? Кто становится жертвой агрессии и как этого избежать? Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе? Предложите свой «рецепт неагрессивного мира».

Упражнение «Выставка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессии, отреагирование негативных эмоций.

Описание упражнения. «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

Обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

Занятие №10 «Завершение».

Цель: закрепление у подростков положительной модели поведения.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Способствовать формированию образа «идеального-Я».
3. Способствовать развитию позитивной самооценки.

Время проведения: 1 час.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Ход тренинга

I. Вводная часть (5 минут).

Ритуал приветствия.

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение, снятие эмоционального напряжения.

Описание упражнения. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Зеркало».

Цель: разминка, настрой группы на предстоящую работу.

Описание упражнения. Участники образуют пары и встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

Упражнение «Чего я достиг».

Цель: выявление динамики изменения поведения подростков.

Описание упражнения. Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно

следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

Обсуждение. Расскажи о своих достижениях. Что тебе нравится, что ты любишь в самом себе?

Упражнение «Я такой, какой я есть, я такой – каким бы я хотел быть».

Цель: способствование формированию образа «идеального-Я».

Описание упражнения. На листах бумаги написать с одной стороны «Я такой, какой есть», с другой стороны – «Я такой, каким хотел бы быть».

Обсуждение. Ребята зачитывают текст на листах. Отвечают на вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы стать таким, каким я бы хотел быть».

Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель: обучение подростков умению фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Описание упражнения.

1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе.

2. Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

Обсуждение. После того, как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (15 минут).

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Ритуал прощания.

Цель: создание доверительной и доброжелательной атмосферы в группе, завершение занятия.

Описание упражнения. В конце занятия ведущий встает, протягивает перед руку и говорит что-то вроде: «Мне очень приятно было работать с вами». Затем поднимается один из детей, тоже говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие участники.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения младших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике диагностики «Опросник уровня агрессивности» А.Басса – А.Дарки

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	19	средний
2	А.Я.	21	средний
3	Б.А.	23	средний
4	В.Д.	26	высокий
5	Г.Е.	16	низкий
6	Д.Ю.	15	низкий
7	Е.Э.	23	средний
8	З.Е.	22	средний
9	К.Ж.	16	низкий
10	К.Л.	16	низкий
11	К.Я.	24	средний
12	М.А.	21	средний
13	М.Н.	19	средний
14	Н.У.	18	низкий
15	П.У.	16	низкий
16	С.А.	24	средний
17	С.Д.	22	средний
18	С.К.	25	средний
19	С.О.	20	средний
20	Ч.И.	26	высокий
Высоки уровень – 2 человека. Средний уровень – 12 человек. Низкий уровень – 6 человек.			

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике диагностики «Тест агрессивности»
Л.Г. Почебут

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	9	низкий
2	А.Я.	16	средний
3	Б.А.	19	средний
4	В.Д.	25	высокий
5	Г.Е.	7	низкий
6	Д.Ю.	18	средний
7	Е.Э.	17	средний
8	З.Е.	20	средний
9	К.Ж.	10	низкий
10	К.Л.	8	низкий
11	К.Я.	17	средний
12	М.А.	24	средний
13	М.Н.	16	средний
14	Н.У.	12	низкий
15	П.У.	10	низкий
16	С.А.	27	высокий
17	С.Д.	22	средний
18	С.К.	16	средний
19	С.О.	15	средний
20	Ч.И.	26	высокий
Высокий уровень – 3 человека. Средний уровень – 11 человек. Низкий уровень – 6 человек.			

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике диагностики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

№ исп.	Код испытуемого	Баллы	Уровень агрессивности
1	А.К.	7	низкий
2	А.Я.	11	средний
3	Б.А.	15	высокий
4	В.Д.	13	средний
5	Г.Е.	6	низкий
6	Д.Ю.	10	средний
7	Е.Э.	14	средний
8	З.Е.	15	высокий
9	К.Ж.	7	низкий
10	К.Л.	6	низкий
11	К.Я.	15	высокий
12	М.А.	12	средний
13	М.Н.	5	низкий
14	Н.У.	5	низкий
15	П.У.	8	средний
16	С.А.	15	высокий
17	С.Д.	10	средний
18	С.К.	8	средний
19	С.О.	11	средний
20	Ч.И.	15	высокий
Высокий уровень – 5 человек. Средний уровень – 9 человек. Низкий уровень – 6 человек.			

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник уровня агрессивности» А. Басса – А. Дарки

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	А.К.	23	19	-4	4	11
2	А.Я.	26	21	-5	5	15,5
3	Б.А.	27	23	-4	4	11
4	В.Д.	27	26	-1	1	2,5
5	Г.Е.	15	16	+1	1	2,5
6	Д.Ю.	20	15	-5	5	15,5
7	Е.Э.	26	23	-3	3	7,5
8	З.Е.	26	22	-4	4	11
9	К.Ж.	19	16	-3	3	7,5
10	К.Л.	23	16	-7	7	20
11	К.Я.	27	24	-3	3	7,5
12	М.А.	26	21	-5	5	15,5
13	М.Н.	24	19	-5	5	15,5
14	Н.У.	16	18	+2	2	5
15	П.У.	21	16	-5	5	15,5
16	С.А.	27	24	-3	3	7,5
17	С.Д.	27	22	-5	5	15,5
18	С.К.	24	25	+1	1	2,5
19	С.О.	26	20	-6	6	19
20	Ч.И.	27	26	-1	1	2,5
Сумма рангов						210
Сумма рангов нетипичных сдвигов						10

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест агрессивности»
Л.Г.Почебут

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	А.К.	15	9	-6	6	4,5
2	А.Я.	24	16	-8	8	10
3	Б.А.	29	19	-10	10	17,5
4	В.Д.	35	25	-10	10	17,5
5	Г.Е.	12	7	-5	5	2
6	Д.Ю.	25	18	-7	7	7
7	Е.Э.	24	17	-7	7	7
8	З.Е.	30	20	-10	10	17,5
9	К.Ж.	18	10	-8	8	10
10	К.Л.	13	8	-5	5	2
11	К.Я.	27	17	-10	10	17,5
12	М.А.	33	24	-9	9	13
13	М.Н.	23	16	-7	7	7
14	Н.У.	11	12	+1	1	1
15	П.У.	16	10	-6	6	4,5
16	С.А.	37	27	-10	10	17,5
17	С.Д.	30	22	-8	8	10
18	С.К.	25	16	-9	9	13
19	С.О.	24	15	-9	9	13
20	Ч.И.	36	26	-10	10	17,5
Сумма рангов						210
Сумма рангов нетипичных сдвигов						1

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	А.К.	12	7	-5	5	14,5
2	А.Я.	16	11	-5	5	14,5
3	Б.А.	18	15	-3	3	7
4	В.Д.	17	13	-4	4	10
5	Г.Е.	9	11	+2	2	3,5
6	Д.Ю.	14	10	-4	4	10
7	Е.Э.	16	14	-2	2	3,5
8	З.Е.	19	15	-4	4	10
9	К.Ж.	12	7	-5	5	14,5
10	К.Л.	10	11	+1	1	1
11	К.Я.	18	15	-3	3	7
12	М.А.	17	12	-5	5	14,5
13	М.Н.	11	5	-6	6	19
14	Н.У.	7	5	-2	2	3,5
15	П.У.	13	8	-5	5	14,5
16	С.А.	17	15	-2	2	3,5
17	С.Д.	16	10	-6	6	19
18	С.К.	14	8	-6	6	19
19	С.О.	16	11	-5	5	14,5
20	Ч.И.	18	15	-3	3	7
Сумма рангов						210
Сумма рангов нетипичных сдвигов						4,5