**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Коррекция агрессивности у детей подросткового возраста»**

Автор: Пиваева Екатерина Олеговна,

магистрант I курса ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева»

направления подготовки Специальное (дефектологическое) образование

профиля Дефектологическое сопровождение субъектов образования,

дефектолог

МУ «Психолого-медико-педагогическая консультация» г. о. Саранск

Электронный адрес: ekaterina\_pivaeva@mail.ru

Контактный телефон: +7 (937) 518 74 20

**I. Направление коррекционно-развивающей работы:** агрессивное поведение у детей подросткового возраста.

**II. Возможные причины нарушения и психологический прогноз:** Агрессивное поведение подростков с каждым годом все более и более нарастает и проявляется. При этом от него страдает в первую очередь само подрастающее поколения.

Слово агрессия происходит от латинского “aggredi”, что буквально означает – «нападать», «нападения». К сожалению, ритм современной жизни, всевозможные стрессовые ситуации приводят к тому, что агрессивность молодеет и озлобленные, раздраженные воспитанники детских садов уже скорее норма, а не исключение из правил.

Агрессия подростков в современном обществе стала нормой. Ежедневно тысячи людей сталкиваются с агрессивностью детей, при этом мало кто понимает, что могло повлиять на такое их, неприемлемое для общества, поведение. Прежде чем понять проблему агрессии подростков и подобрать правильное ее решение, следует разобраться в причине ее возникновения, в факторах, которые могли способствовать ее появлению. Каждый человек с рождения не может быть альтруистом или эгоистом, трусливым или смелым, раскрепощенным или скромным. Эти черты появляются в зависимости от среды, в которой живет и развивается личность. К тому же эти качества могут быть не только положительными, но и социально вредными. Каждый возрастной этап формирует в человеке определенные качества, поскольку с возрастом у каждой личности возникают свои требования к окружающим и к жизни в целом, свои права и обязанности. Каждый этот возрастной этап может сформировать как покладистую и добрую, так и злую, агрессивную личность.

Дети в этот период пытаются самореализоваться, но все их попытки тщетны из-за недостатка жизненного опыта и знаний. Часто подростки ставят перед собой слишком сложные цели, которых порой не могут достичь даже взрослые. Но детское мировоззрение подростком воспринимается серьезно. Поэтому он не может справиться с возникшими проблемами, которые зачастую могут решить только взрослые. К тому же ответственность, которую берут на себя дети, часто требует огромных затрат физических и моральных сил, которых у подростков, в силу своего юного возраста, недостаточно. Подросток устает от постоянной опеки родителей, разочаровывается в своих силах, перестает верить в справедливость и порядочность людей. Отсюда и возникает конфликтность, протест, агрессия, как некая защитная реакция ребенка.

*Итак, можно отметить такие основные причины подростковой агрессии:*

1) проблемы в становлении подростковой самооценки;

2) неудовлетворенность потребностями (отражается в интимно-личностном и стихийно-групповом общении) ;

3) способ общения, в ходе которого подросток пытается обратить на себя внимание или выделиться среди остальных детей;

4) половое созревание, вследствие которого у подростков происходит гормональный и психологический всплеск.

*Это внутренние причины агрессии.*

*К внешним причинам относятся:*

1) отношения в семье;

2) телевидение;

3) общество;

4) сверстники;

и другие...

Каким образом проявляется подростковая агрессия? *Различают два основных вида агрессивности:*

1) открытая;

2) скрытая.

В первом случае подросток может умышленно наносить вред не только окружающей среде, но и людям. Таким образом, ребенок пытается показать свою власть, авторитет, пытается самореализоваться. Если же у него не получается достичь желаемого успеха, то часто «трудный» подросток спивается, начинает принимать наркотики, убивает, ворует или кончает жизнь самоубийством.

Во втором случае агрессивность подростка может не проявляться. Дети со скрытой агрессивностью удерживают в себе все неудачи, разочарования. Такие дети очень покладисты и послушны. Но! Накопленная негативная энергия рано или поздно все же вырвется наружу в виде психологического срыва, депрессии или невроза. Агрессивность подростков может проявляться и в унижении слабых, издевательствах над животными, конфликтах с родными и близкими. Многие дети, которые не могут самостоятельно решить возникшую проблему, уходят из дома. Но самое страшное последствие агрессивности − попытка самоубийства. Подростки мужского пола находят единомышленников своего возраста и создают определенные группы. В таком коллективе устанавливаются свои правила, неисполнение которых, порой, жестоко наказывается. Члены такого коллектива могут увлечься алкоголем и наркотиками, в их речи вырабатывается определенный жаргон, понятен только компании и совершенно неприемлем для окружающих. Те подростки, семья которых получила статус неблагополучной, считают такую компанию своим домом и предпочитают все свое время проводить с единомышленниками. Особая ответственность за устранение агрессивности подростков ложиться на плечи педагогов.

**Психологический прогноз:** В результате проведения коррекционных тренинговых занятий у подростков значительно снизится уровень агрессии, сформируется уверенность в своих силах, они станут более общительными, овладеют вербальными и невербальными средствами общения, научаться более лучше понимать другого человека, себя, отстаивать свое мнение, проявлять агрессивность в адекватных и приемлемых формах.

**III. Цель:** создать для ребенка зону ближайшего развития для преодоления недостатков агрессивного поведения.

**Задачи:**

1) выявить причины возникновения агрессивного поведения ребенка;

2) научить ребенка понимать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей;

3) обучить агрессивного ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме;

4) активизировать силы самого ребенка, настроить его на преодоление жизненных трудностей;

5) обучить ребенка приемам саморегуляции;

6) учить анализировать свое поведение;

7) обучить ребенка навыкам бесконфликтного общения.

**Форма работы**: групповая.

**IV. Общая схема работы**:

**1. Педагогическая часть**

1. **Адресат:** учитель предметник, классный руководитель.
2. **Сфера применения:** школа
3. **Способы взаимодействия:**

1.Учителя должны вовремя выявлять агрессивных учеников.

2. Классные руководители должны вовремя сообщить о наличии «трудных» детей школьным психологам или социальным педагогам. Их работа по корректировке поведения подростков заключается в профилактических и разъяснительных беседах, специальных тестах и других методах.

3. Уменьшить проявление агрессивности подростков – реально. Но эта работа весьма трудная и длительная. Причем делать ее придется в большей мере родителям, поскольку именно они несут полную ответственность за своего ребенка.

**Адресат:** родители ребенка или лица их замещающие;

**Способы взаимодействия:**

1. Чтобы избежать неприятных последствий подростковой агрессивности своего ребенка, родители должны уметь самостоятельно корректировать приступы агрессии у подростков.

2. Родители должны внимательно следить за своим поведением. Так, если взрослые сами проявляют агрессию, любят выпить, подраться или поскандалить, то ребенок будет стремиться делать то же самое. Наоборот, ребенок должен видеть в своих родных пример для подражания.

3. Взрослые должны доходчиво объяснить, что любая жизненная ситуация, какой бы трудной она ни была, имеет решение. Просто на это нужно некоторое время. А насилие, вредные привычки или проявление агрессивности – удел слабых.

4. Родители не должны выбирать насильственные методы воспитания, ведь это может отразиться на психике ребенка, вследствие чего развивается агрессия.

5. Родители должны отдать предпочтение методам убеждения, тогда подростковый период пройдет без негативных последствий.

6. Иногда подростки ведут себя так, как в любимых боевиках или книгах. Поэтому родители должны научить детей выбирать правильные приоритеты, объясняя, что кино и литература не что иное, как человеческий вымысел и воспринимать его.

**2. Психологическая часть:**

**А. Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап программы** | **Номер и тема занятия** | **Цель и задачи** | **Средства и методы** | **Примечания (игры, упражнения, приемы и т. д.)** |
| **Диагностический блок** | 1. «Зачем мы здесь сегодня собрались» | **Цель:** Установление контакта.**Задачи:**1. Знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы.2. Знакомство с правилами.3. Формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.4. Развитие групповой сплоченности.  | Групповая беседа.Игротерапия | Упражнение «Подарок»Упражнение «Имя-движение»Игра «Поворот в прыжках»Упражнение «Ожидания от тренинга» |
| 2. «Мы − команда» | **Цель:** Групповая сплоченность.**Задачи:**1. Повышение заинтересованности подростков в посещении занятий.
2. Сплочение группы.
3. Формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков.
 | Групповая дискуссия. Игротерапия. Тестирование | Разминка «Перетягивание канатаУпражнение «Узелок» (30 мин)Игра-разминка «Циферблат» (10 мин)Групповая дискуссия «Факты о нас» |
| Игра-разминка «Построение кругаУпражнение «Поиск сходства» (20 мин)Психогеометрический тестУпражнение «Запоминание позы» |
| **Основной этап** | 3. «Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности» | **Цель:** Помочь разобраться в самом себе, дать возможность ребенку презентовать самого себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности.**Задачи:**1. Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.2. Осознавание себя как ценной личности.3. Осознание себя как личности не похожей на других. | Игротерапия. Беседа | Разминка «Обмен чувствами»Упражнение 10 определений «Кто Я?», обсуждение. Повторение правилУпражнение «Я никогда не…» «Из чего состоит личность»Игра «Поиск общего»Игра в границы «Скажи стоп»«Снежинка» |
| 4. «Чувства. Сложности идентификации чувств» | **Цель:** Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.**Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата.2. Навык спонтанного реагирования.3. Осознавание чувств, знакомство с диапазоном чувств. Ощущение чувств собственным телом. 4. Выработка навыка различать мысли чувства и поведение. | Групповая дискуссия. Игротерапия. Групповая рефлексия. Лекция | Разминка«Обмен чувствами»Упражнение «Повторение правил»Игра «Мячик – ассоциации. Какие вы знаете чувства»Мини лекция «Что такое чувства. Какие бывают чувства»Упражнение «Переманивания»Мысли чувства и поведениеИгра « Обозначь ситуацию»Повтор упражнения «Обмен чувствами» |
| 5. «Выражение чувств. Понимание чувств других людей. Невербальные выражения чувств» | **Цель:** Отработка навыков контроля своего эмоционального состояния. **Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы.2. Сплочение группы, мобилизация.3. Тренировка невербального выражения чувств, умение определять чувства другого человека.4. Мобилизация внимания, разрядка, сплочение группы.5. Обучение выражению чувств через изобразительную деятельность.6. Формирование навыка рефлексии. | Игротерапия. Работа в парах | Упражнение «Путаница»Упражнение «Выражение чувств»Упражнение «Назови число» «Нарисуй чувство» |
| 6. «Понятие агрессии. Конструктивная и неконструктивная агрессия. Отличие агрессии от уверенного поведения. Способы выражения агрессии» | **Цель:** Изучение агрессии. Научить контролировать агрессию.**Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы.2. Сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности и скованности.3. Осознание того, какие функции выполняет агрессивное поведение, для чего оно необходимо, и какие опасности оно влечет. 4. Мотивирование на неагрессивные способы взаимодействия.5. Разрядка, выражение агрессии, стимулирование группового процесса.6. Различение уверенного и агрессивного поведения.  | Дискуссия. Игротерпия | Упражнение «Здравствуйте»Игра «Выбрасывание пальцев»«10 плюсов и 10 минусов агрессивного поведения» дискуссияУпражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»Игра «Уверенное, неуверенное поведение, агрессивное поведение» Ролевые игры |
| 7. «Отношение к себе. Самооценка. Мои сильные стороны» | **Цель:** формирование положительного отношения к себе и другим людям.**Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы. Сплочение.2. Улучшение настроения, сокращение дистанции в общении, создание доверительной атмосферы.3. Определение собственных сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.4. Разрядка, сплочение.5. Формирование Я-концепции, возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.6. Рефлексия через цветовое восприятие. | Игротерапия. Работа в группах | Упражнение «Повтори движение» Обмен чувствамиИгра «Построиться по…»Упражнение «Мои сильные стороны»Разминка «Поросята и котята»Упражнение «Карта моей души»Игра «Какого вы цвета» |
| 8. «Общение и умение слушать» | **Цель:** формирование и развитие умений и навыков общения.**Задачи:**1. Сформировать представление об общении как о психологическом явлении.
2. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.
3. Развитие групповой сплоченности.
 | Игротерапия. Групповая беседа. Анкетирование | Игра-разминка «Построение круга» Упражнение «Испорченный телефон»Информационный блок «Психология общения» (беседа) Анкетирование «Умеете ли вы слушать»Разминка «Фруктовая корзина» Упражнение «Слушание в разных позах» |
| 9. «Я глазами других» | **Цель:** Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей. **Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы.2. Сплочение, Повышение настроения.3. Осознание различия между тем, что вижу и тем, что представляется.4. Получение обратной связи, коррекция Я-образа через представления других людей.5. Развитие навыка самоанализа. Отреагирование чувств. | Игротерапия. Беседа | Разминка «Обмен чувствами, ближайшие цели»Игра «Повернуться вместе»Список качеств важных для общенияУпражнение «Я вижу»Игра «Горячий стул»Рефлексия, обмен чувствами |
| 10. «Конфликт и причины его возникновения» | **Цель:** Исследования конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения.**Задачи:**1. Формирование представлений о конфликтах и их причинах.2. Формирование навыков решения конфликтных ситуаций.3. Формирование навыков уверенного поведения. 4. Диагностика степени конфликтности. | Практическая работа. Тестирование. Игротерапия | Разминка «Встреча на узком мостике»Практическая работа «Конфликтогены» Тестирование по анкете «Самооценка конфликтности» Разминка «Фруктовая корзина» Беседа «Конфликт»Ролевая игра «Финансовые авантюристы» |
| 11. «Развитие стрессоустойчивости» | **Цель:** Развитие стрессоустойчивости.**Задачи:**1. Формирование представления о стрессе.2. Формирование представления об эффективных и неэффективных методах борьбы со стрессом.3. Развитие навыков решения проблем. | Игротерапия. Работ в парах | Упражнение «Ситуация выбора как стресс»Упражнение «Что ты делаешь, когда себе не нравишься?» Игра «Ливень» Упражнение «Проблема»  |
| 12. «Работа с конкретными личными проблемами» | **Цель:** Проработка конкретных проблем в групповом процессе.**Задачи:**1. Осознание личного механизма продукции своих проблем.2. Актуализация собственного опыта.3. Развитие навыков решения проблем.4. Развитие групповой сплоченности. | Групповая беседа. Игротерапия | Беседа «Зачем тебе твои проблемы?»Упражнение«Ситуации» Упражнение «Снятие зажимовИгра «Путаница |
| **Заключительный этап** | 13. «Подведение итогов» | **Цель:** Проанализировать, дать оценку успешности достижения цели и наметить перспективу на будущее.**Задачи:**1. Вхождение в атмосферу группы.2. Разрядка, сплочение.3 Сплочение, получение позитивных эмоций от совместной деятельности.4. Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. 5. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу. | Работа в группе. Игротерапия | Разминка «Обмен чувствами»*Любое понравившееся упражнение из использовавшихся ранее*Упражнение «Общий рисунок»Упражнение «Чемодан»Завершающий – обмен впечатлениями, что получил на занятиях, подведение итогов |

**Б. Пример одного занятия**

**Занятие № 8**

**Тема: «**Общение и умение слушать».

**Цель:** формирование представлений об общении и навыках общения.

**Задачи:**

1. Сформировать представление об общении как о психологическом явлении.
2. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

**Материал:** анкета «Умеете ли вы слушать?».

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**1. Ритуал приветствия**

- Добрый день, ребята, начнем наше занятие с ритуала приветствия.

- Для этого скажем добрые слова друг другу по кругу. Начнем с меня.

- Молодцы!

**2. Рефлексия прошлого занятия.**

- Ребята, чем мы занимались на прошлом занятии? Что вам понравилось? Почему?

- А что не понравилось? Почему?

**3. Разминка «Построение круга»**

Цель: эмоциональная и мышечная разрядка, развитие групповой сплоченности.

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, могущих создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. П.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

**Основная часть**

**4. Упражнение «Испорченный телефон»**

Цель: показать искажения информации в процессе коммуникации, эффект избирательности восприятия.

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

*Пример сообщения:*

В нашу школу купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот − следующему и т. Д. Весьма вероятно, что приведенное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в следующем виде: «Купили компьютеры, мы можем ре­заться на них во что хотим».

*Обсуждение.* Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

**5. Информационный блок «Психология общения»**

1) Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2) Функции общения:

* обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
* объединение людей;
* передача эмоций, переживаний;
* инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3) Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4) Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т. п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5) Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

**6. Анкетирование «Умеете ли вы слушать?»**

Цель: диагностика навыков слушания.

*Инструкция.* Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются труд­ности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
10. Перебиваете ли вы собеседника?
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитайте количество ответов «нет».

10-12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8-10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить свое «веское слово».

Менее 8 баллов: К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача − продемон­стрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей.

**7. Разминка «Фруктовая корзина»**

Цель: эмоциональная и мышечная разрядка.

Участники сидят в кругу, ведущий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Может называться несколько фруктов сразу. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

**8.** **Упражнение «Слушание в разных позах»**

Цель: формирование навыков слушания.

Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре является говорящим, второй − слушающим. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение
меняется − говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение − теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

*Обсуждение.* При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

**Заключительная часть**

**9. Рефлексия прошедшего занятия**

- Ребята, чем мы сегодня занимались? Что вам понравилось? Почему

- А что не понравилось? Почему?

**10. Ритуал прощания.**

Подростки встают в круг, держаться ладошками друг за друга и хором говорят:

- Всем всего хорошего!