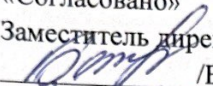


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГКОУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ»
677007, г. Якутск, ул. Николая Антонова, 36. Тел.: 33-19-14
электронный адрес: rskshi5@gov14.ru

«Согласовано»

Заместитель директора по КРР
 /Бетчитова Л.А./
«2» 10. 2025 г.



«Утверждаю»

Директор ГКОУ РС(Я) «РС(К)ШИ
для обучающихся с ТНР»
 /Федоров А.А./
«3» окт. 2025 г.

Программа
профилактики агрессивного поведения у подростков

Составила:

Яроева И.П., педагог-психолог

2025 г.

Пояснительная записка

Развивающиеся в современном обществе процессы социально-экономических и культурных преобразований, их динамизм влияют на повышение требований к личности, которая должна быть творческой, саморазвивающейся и самосовершенствующейся. Именно активность, способность брать на себя ответственность, ставить перед собой задачи и находить самостоятельные пути их достижения, дает ребенку возможность адаптироваться к современным условиям и эффективно функционировать в социуме. Поэтому следует обратить внимание на тех учащихся школы, которые зачастую «выпадают» из активной общественной и культурной жизни своего образовательного учреждения. Это так называемые «дети группы риска».

В подростковом возрасте одним из видов отклонений в поведении – это агрессивность, которая часто выступает как вражеская форма (драки, обиды). Для некоторых подростков участие в драке, самоутверждение себя при помощи кулаков становятся стойким явлением поведения. Ситуация обостряется нестабильностью общества, межличностными и межгрупповыми конфликтами. Проявление детской агрессивности является одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым, родителям и специалистам.

Профилактика агрессивного поведения несовершеннолетних и предотвращения ее становятся не только социально значимыми, а и психологически необходимыми.

Агрессия – (от латинского «agressio» - нападение, приступ) – мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативное переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.)

Агрессивное поведение – это не врожденная биологическая реакция (за исключением неконтролируемых действий, совершаемых лицами невменяемыми), а одна из форм поведения, обусловленная социальными связями и отношениями.

Сама же **агрессивность** подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия. Следует сказать, что проблемой агрессии занимались многие ученые и педагоги не только современности, но и прошлых лет: А. Басса и А. Дарки выделяют следующие 5 видов агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо).
2. Раздражение (вспыльчивость, грубость).
3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.).
4. Косвенная агрессия, направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топанье и т. д.).
5. Негативизм (оппозиционное поведение).

Интенсивное развитие самосознания и самокритичности приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте находит противоречия не только в окружающей среде, а и в своем «Я».

На первой стадии подросткового периода (10 – 11 лет) ребенка характеризует очень критичное отношение к себе. Около 34% мальчиков и 26% девочек дают себе негативные характеристики. При этом у них преобладает физическая и менее выраженная непрямая агрессия.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения ("я самый сильный - и мне все можно"), во время игр. И в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

В целом детская агрессивность является обратной стороной незащитности. Если ребенок чувствует себя незащищенным (например, когда его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения), в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению. Другим возможным способом преодоления страха может стать направление агрессии на самого себя. Заметим, что агрессивные дети – это та категория детей, которая наиболее нуждается в помощи и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что такие дети вызывают как у взрослых, так и у сверстников открытую неприязнь и неприятие в целом.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки, профилактика снижения агрессивности.
2. Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны;
3. Формирование навыков преодоления стресса;
4. Развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков;
5. Развитие уверенности в себе.

Актуальность: Агрессия у детей является одной из наиболее актуальных проблем в современном обществе.

Современные семьи сейчас все меньше и меньше общаются друг с другом, дома многие родители предпочитают проводить время за компьютером, гаджетами, телевизором. У многих родителей хватает своих личных проблем, а также личных вредных привычек и зависимостей. Дети становятся раздражительными, грубыми. Их грубое поведение часто повторяет увиденное и им трудно взаимодействовать друг с другом. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, не умеют внимательно слушать. Также агрессивное поведение зависит от клинических особенностей обучающихся.

Поэтому, чем раньше будет начата работа с такими детьми, тем легче корректировать и предупредить закрепление агрессивного стиля поведения в стойкие поведенческие паттерны.

Цель работы: развитие произвольного поведения и самоконтроля, обучение навыкам контроля негативных эмоций, формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях. Формирование активной жизненной позиции путем создания ситуации успеха.

Задачи:

1. Выявление групп обучающихся, требующих внимания специалистов.

2. Организация индивидуальных и групповых занятий по изменению стереотипов поведения, коммуникативным навыкам.
3. Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения.
4. Развитие эмоциональной сферы.
5. Развитие произвольного поведения и самоконтроля, освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.
6. Приобщение обучающихся к ценностям культуры.

Адресная группа: обучающиеся с «группы риска», родители, педагоги.

Срок реализации: в течение 5 месяцев.

Направления работы:

- просвещение родителей, педагогов об особенностях воспитания и обучения детей с «группы риска», их личностных и поведенческих особенностях;
- мотивирование родителей на активное взаимодействие со школой, классом;
- диагностика обучающихся с целью изучения эмоционально-волевой сферы ребенка, индивидуально-личностных особенностей, уровня социальной компетентности (проводится как для формирования групп детей, так и по итогам коррекционно-развивающей работы – итоговый мониторинг);
- индивидуальная консультация учащихся с целью мотивирования ребенка на работу с психологом и работу в группе детей;
- групповая работа с обучающимися по программам личностного роста;
- методическая работа (составление программы занятий с детьми, текущий и итоговый мониторинг, оценка эффективности программы, внесение корректив в план работы, анализ деятельности).

Организация работы с учащимися

Методы и формы работы

Ведущее место в групповой коррекционно-развивающей работе принадлежит тренинговым упражнениям, социально-психологическим играм.

Формы работы: тестирование, беседы, мини-лекции, индивидуальные и групповые консультации, коррекционные упражнения, релаксационные упражнения, тренинги, конкурсы, моделирование эффективного социального поведения, дискуссии, мозговые штурмы, самостоятельная организация внеклассных мероприятий учащимися, проектная деятельность.

Ожидаемый результат

Положительные изменения в эмоционально-волевой сфере ребенка, повышение уровня социальной компетентности, повышение учебной мотивации, успеваемости детей, улучшение школьной дисциплины (посещаемость, отсутствие правонарушений), участие в мероприятиях класса, школы, посещение кружков, секций.

Диагностический минимум

- Тест школьной тревожности Филлипса
- Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина
- Проективная методика «Автопортрет»
- Цветовой тест М. Люшера
- Анкета для оценки привлекательности классного коллектива

- Оценка отношений подростка с классом
- Определение индекса групповой сплоченности Сизора
- Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн
- Проективная методика «Несуществующее животное»
- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)
- Проективная методика «Автопортрет»

Срок реализации	ноябрь – май
Периодичность мероприятий	1 раз в неделю
Количество занятий	10
Продолжительность занятия	30 мин.
Ноябрь-декабрь	1. Наблюдение 2. Учет детей «группы риска» (совместно с классным руководителем, социальным педагогом) 3. Диагностика учащихся ОУ
Январь	Формирование групп детей, нуждающихся в повышенном внимании, по итогам диагностики. Начало коррекционно-развивающей работы Работа с родителями Работа с педагогами
Март- апрель	Итоговая диагностика, анализ проведенной работы
Май	Подготовка отчетов, планирование деятельности на следующий учебный год

Работа с учителями

- обеспечение личностно-ориентированного подхода к учащимся;
- активное вовлечение ребенка из «группы риска» в общественную жизнь школы, класса;
- проведение мастер-классов по эффективному взаимодействию с детьми «группы риска», семинаров-практикумов.

Работа с родителями

- собрания с обсуждением актуальных проблем учащихся «группы риска»;
- вовлечение родителей в активное взаимодействие с классом, школой;
- проведение совместных мероприятий родителей и учащихся в рамках плана работы;
- информирование родителей о возможных трудностях, особенностях воспитания детей с проблемами.

Методы агрессивного поведения у подростков.

1. Причина: клинические особенности обучающегося.

Метод: консультация и лечение у невролога.

2. Причина: дефицит родительского внимания, неудовлетворенность необходимостью в родительской любви и понимании

Метод: беседа с родителями, наблюдение за поведением ребенка, совместные сюжетно-ролевые игры.

3. Причина: повышенная тревожность (комплекс несоответствия)

Метод: налаживание эмоционального контакта с обучающимся.

4. Причина: усвоение эталонов агрессивного поведения в семье

Метод: беседа с родителями.

5. Причина: побочно стимулированная агрессивность (СМИ, компьютерные игры)

Метод: направлять агрессивный потенциал ребенка в положительное русло; проигрывать сюжеты положительных мультфильмов, разыгрывать ролевые ситуации); арттерапия;

ненавязчивые разъяснения поступков действующих лиц;

содержание прочитанных книг, перевод драк в конструктивное русло, игры в похитителей сокровищ;

6. Причина: низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков

Метод: подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры на понимание эмоционального состояния, психогимнастика, игры на мимические и пантомимические самовыражения, изучение приемов саморасслабления.

7. Причина: нехватка двигательной активности, физической нагрузки

Метод: подвижные игры, спортивные эстафеты, «минутки радости» между занятиями.

Общим критерием продуктивности тренинговых занятий как средство развития и коррекции качеств подростка могут стать толчком саморазвития и осознания повышения самооценки и веры в себя, приобретения навыков умения общаться и уменью владеть эмоциями.

Форма работы: индивидуальные, групповые занятия.

В разработанной программе 11 занятий по 30-40 минут.

Содержание программы:

1. Этап приветствия настраивает на работу.

2. Вводное слово предполагает объяснение участникам цель работы на этом и последующем занятии, установление контакта с участниками.

3. Этап развития умения слушать, выражать свои чувства, устанавливать контакт, эффективно выстраивать процесс общения.

4. Этап рефлексия.

Структура коррекционно-развивающей программы, направленной на коррекцию агрессивного поведения в подростковом возрасте

Блоки	Задачи	Методы и приемы
Установочный (1 занятие)	- Формирование желания взаимодействовать - Установление доверительных отношений; - Расширение информации о личности подростка и проблеме агрессивного поведения.	- «Тайны имени»; - «Здравствуйте»; - «Правила в группе»; - Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение это»; - «Нарисуй свой гнев»; - «А я – не тормоз»; - Аплодисменты.
Коррекционный (8 занятий)	- Обучение подростков приемлемым способам выражения гнева; - Развить навыки эффективного межличностного взаимодействия; - Развить чувство эмпатии; - Научить конструктивно действовать в конфликтных ситуациях; - Сформировать самоконтроль.	- «Что делать с агрессией и гневом»; - «Вспоминаем эмоции»; - «Мир глазами агрессивного человека»; - «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»; - "Волшебные заросли"; - «Довольный – сердитый»; - «Сдержи себя»; - "Возьми себя в руки"; - «Бабочка-ледышка»; - «Давай поругаемся!»; - «Лепим гнев»; - «Я хочу сказать спасибо»; - «Ящик с обидами»; - «Крикните погромче»;

		- «Походка»; - «Я такой какой я есть»; - «Автомойка»; - «Пожалуйста»; - Негативные образы; - «Волшебный магазин»; - «Хлопки по кругу»; - «Способы эффективного межличностного общения»; - «Катастрофа в пустыне»; - «Как здороваются олени»; - «Упрямая сороконожка»; - «Цепочка речи»; - «Зеркало» - «Почему важно понимать чувства и эмоции других людей?» - «Передача чувств по кругу» - «Атомы и молекулы» - «Поделись со мной» «Приветствие на сегодняшний день» - «Любящий взгляд» - «Я тебя понимаю» - «Карусель» - «Скульптура настроения». - «Мои цели» - «Кот Леопольд» - «Моя критика»
--	--	---

		- «Просьба»; - «Три объекта».
Закрепляющий (1 занятие)	- Закрепление у подростков положительной модели поведения	- «Дракон ловит свой хвост» - «В чем мне повезло в этой жизни» - «Чего я достиг»; - «Чемодан» - «Подарок человечества»
Контрольный (1 занятие)	Проследить динамику агрессивного поведения у подростков	Диагностические: - Опросник Басса-Дарки; - «Тест руки» Э. Вагнера - Проективная методика «Несуществующее животное» - Наблюдение

Занятие №1.

Цель: сформировать желание сотрудничества и работы по нивелированию агрессивного поведения.

Задачи:

Создание благоприятного психологического климата.

Знакомство с участниками.

Расширение информации о личности подростка и проблеме агрессивного поведения.

Упражнение №1. «Тайны имени»

Цель: знакомство с группой подростков, получение первичной информации.

Ведущий:

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

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

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

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

Ведущий: спасибо вам, сейчас давайте назовем качества, начинающиеся на каждую букву вашего имени и присутствующие у вас. Например: «Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!» Или: «Мое имя Игорь. Возможно, я исполнително-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

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

Упражнение № 2. «Здравствуйте»

Цель: приветствие, создание благоприятного психологического климата.

Участники игры становятся в круг. Ведущий предлагает ребятам поздороваться со своими соседями справа и слева определенным способом. Например, как принято в некоторых странах, при этом он называет страну и принятый способ приветствия.

Варианты приветствий:

в России принято пожимать друг другу руку;

в Италии — горячо обниматься;

в Бразилии — хлопать друг друга по плечу;

в Зимбабве — трутся спинами;

в Македонии — здороваются локтями;

в Никарагуа — приветствуют друг друга плечами;

у австралийских аборигенов принято тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; в) толкнуть бедром.

Упражнение №3 «Правила в группе» (7 минут) (Морева)

Цель: установление и закрепление правил работы в группе

Ведущий рассказывает о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается.

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

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

Ведущий: спасибо вам, сейчас давайте назовем качества, начинающиеся на каждую букву вашего имени и присутствующие у вас. Например: «Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!» Или: «Мое имя Игорь. Возможно, я исполнительно-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

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

Упражнение № 2. «Здравствуйте»

Цель: приветствие, создание благоприятного психологического климата.

Участники игры становятся в круг. Ведущий предлагает ребятам поздороваться со своими соседями справа и слева определенным способом. Например, как принято в некоторых странах, при этом он называет страну и принятый способ приветствия.

Варианты приветствий:

в России принято пожимать друг другу руку;

в Италии — горячо обниматься;

в Бразилии — хлопать друг друга по плечу;

в Зимбабве — трутся спинами;

в Македонии — здороваются локтями;

в Никарагуа — приветствуют друг друга плечами;

у австралийских аборигенов принято тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; в) толкнуть бедром.

Упражнение №3 «Правила в группе» (7 минут) (Морева)

Цель: установление и закрепление правил работы в группе

Ведущий рассказывает о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается.

Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание - не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

Не лгать. Лучше промолчать.

Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

Упражнение №4. Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение». (10 минут). Как вы думаете, что такое агрессивное поведение? Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение:

Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

Зачем она нужна человеку?

Чем она может помешать?

Упражнение № 5 «Нарисовать свой гнев»

Цель: содействие формированию адаптивного поведения.

Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

Упражнение № 6 “А я – не тормоз” (5 минут)

Цель: выплеск негативных эмоций, снятие агрессии.

Участники стоят в кругу, рассчитываются на 1,2,3,4,5,6,7,8,9...по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те, подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается тоже встать на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: А я – не тормоз! Все участники: А мы – заметили! Затем он называет два номера и так продолжается игра.

Рефлексия: Как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Упражнение №7. «Аплодисменты»

Цель: завершение занятия на позитивном настрое.

Время выполнения: 5 минут

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение поднимает настроение участников порой до уровня восторга и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне.

Занятие №2

Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Задачи:

Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций

Сформировать необходимость умения контролировать себя,

Познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.

Упражнение №1 «Приветствие»

Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу

Упражнение №2 «Что делать с агрессией и гневом»

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева

На листе бумаге, разделенном вертикальной линией по середине, слева дети записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к ребенку и все возможные последствия подобных действий, справа – как сам ребенок 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? Почему многие взрослые и дети часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижая других. Возможно, ли проявлять свою агрессию не кулаками, а какими-то другими способами? Как ведет себя жертва агрессии? Кто становится жертвой агрессии, как этого избежать. В чем проявляется равноправие между людьми. Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе. Предложите свой рецепт “неагрессивного мира”. Что для этого необходимо.

Упражнение № 3. «Вспоминаем эмоции»

Цель: Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций.

Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как выражаются, не вербально изобразить называемые ведущим эмоции.

Далее выполняется в два этапа упражнение «Шла Саша по шоссе». Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой («Палку толкал лапкой Полкан», «Все бобры добры до своих бобряток», «Сеня вез воз сена», «Дарья дарит Дине дыни» и т. д.), после чего имитирует ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Участники, нахмурив брови и сжав кулаки, ходят по комнате и «ворчат» себе под нос свои скороговорки, время от времени как бы обращаясь, друг к другу. Во время второго этапа участники гневно кричат друг на друга текстами скороговорок. Обсуждение:

1. Какие реальные эмоции отображали игровые ситуации;
2. Как можно управлять подобными эмоциями;
3. Что такое гнев (отрицательная эмоция);
4. К каким опасным последствиям он может привести.

Упражнение №4 «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание негативных последствий агрессивного поведения.

Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. Обсуждение:

1. Каким представляется агрессивный человек?
2. Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок?
3. Как к нему будут относиться близкие?
4. Как к нему могут относиться посторонние?

Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Упражнение №5. «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

Цель: освоить способ самоконтроля и саморегуляции эмоции

Участники стоят в кругу, рассчитываются на 1,2,3,4,5,6,7,8,9...по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те, подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается тоже встать на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: А я – не тормоз! Все участники: А мы – заметили! Затем он называет два номера и так продолжается игра.

Рефлексия: Как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Упражнение №7. «Аплодисменты»

Цель: завершение занятия на позитивном настрое.

Время выполнения: 5 минут

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение поднимает настроение участников порой до уровня восторга и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне.

Занятие №2

Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Задачи:

Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций

Сформировать необходимость умения контролировать себя,

Познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.

Упражнение №1 «Приветствие»

Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу

Упражнение №2 «Что делать с агрессией и гневом»

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева

На листе бумаге, разделенном вертикальной линией по середине, слева дети записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к ребенку и все возможные последствия подобных действий, справа – как сам ребенок 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? Почему многие взрослые и дети часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижая других. Возможно, ли проявлять свою агрессию не кулаками, а какими-то другими способами? Как ведет себя жертва агрессии? Кто становится жертвой агрессии, как этого избежать. В чем проявляется равноправие между людьми. Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе. Предложите свой рецепт «неагрессивного мира». Что для этого необходимо.

Упражнение № 3. «Вспоминаем эмоции»

Цель: Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций.

Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как выражаются, невербально изобразить называемые ведущим эмоции.

Далее выполняется в два этапа упражнение «Шла Саша по шоссе». Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой («Палку толкал лапкой Полкан», «Все

бобры добры до своих бобрят», «Сеня вез воз сена», «Дарья дарит Дине дыни» и т. д.), после чего имитирует ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате и «ворчат» себе под нос свои скороговорки, время от времени как бы обращаясь, друг к другу. Во время второго этапа участники гневно кричат друг на друга текстами скороговорок. Обсуждение:

1. Какие реальные эмоции отображали игровые ситуации;
2. Как можно управлять подобными эмоциями;
3. Что такое гнев (отрицательная эмоция);
4. К каким опасным последствиям он может привести.

Упражнение №4 «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание негативных последствий агрессивного поведения.

Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. Обсуждение:

1. Каким представляется агрессивный человек?
2. Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок?
3. Как к нему будут относиться близкие?
4. Как к нему могут относиться посторонние?

Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Упражнение №5. «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

Цель: освоить способ самоконтроля и саморегуляции эмоций.

Подростки вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его.

Вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован (а) ли я? Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если эти признаки выявлены, необходимо:

1. произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы:

- . Мышцы лица расслаблены.
- . Брови свободно разведены.
- . Лоб разглажен.
- . Расслаблены мышцы челюстей.
- . Расслаблены мышцы рта.
- . Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- . Все лицо спокойно и расслаблено.
- . Удобно сесть, встать.

2. сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.

3. установить спокойный ритм дыхания.

Обсуждение:

1. Какое было ваше состояние в начале упражнения;
2. Как оно изменилось;
3. Какие еще известны способы произвольно регулировать свое состояние?
4. Закончите предложение «В напряженной ситуации я сделаю..., так как это поможет....».

Упражнение №6. «Комплимент»

Цель: повышение самооценки участников, актуализация их личностных ресурсов.

Участникам предлагается поблагодарить друг друга за проведенное вместе время. И сказать друг другу комплименты.

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Занятие № 3

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.

Упражнение №1. "Волшебные заросли"

Цель: научить подростков контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Время выполнения: 5 минут

Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными 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. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение №2. «Довольный – сердитый»

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Время выполнения: 10 минут.

Участники сидят в общем кругу. Ведущий дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствующий этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным.

Теперь води себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине. Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

Обсуждение:

Какое чувство тебе было выразить сложнее?

Как происходила смена одного чувства другим?

Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нём?

Тебе удалось изменить свои чувства?

Упражнение №3. «Сдержи себя»

Цель: контроль своих эмоций.

Время выполнения: 10 минут.

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

Упражнение №4. "Возьми себя в руки"

Цель: научить сдерживать себя.

Время выполнения: 5 минут.

Объяснить детям, 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 вдохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Упражнение №5. «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Время выполнения: 5 минут.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Упражнение №6. «Давай поругаемся!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные.

Время выполнения: 5 минут.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение №7. «Лепим гнев»

Цели: научить направлять энергию в определенный вид деятельности, расслаблять руки.

Время выполнения: 15 минут

Материалы: глина или пластилин.

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

Попросите подумать, на каких частях (части) тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это.

Когда подросток будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его, вылепив из пластилина?»

Важно обсудить работу каждого из детей, и отметить: что изобразил подросток; что он чувствовал, когда лепил свой гнев; может ли он поговорить от лица своей фигурки (для выявления скрытых мотивов и переживания); 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; попросить поговорить от лица новой фигурки; что он чувствует теперь.

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Упражнение №8. «Я хочу сказать спасибо»

Цель: завершение занятия на позитивном настрое.

Время выполнения: 5 минут.

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое

другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

Занятие № 4.

Цель: снижение негативных переживаний.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Использование активности для выплескивания эмоций.

Упражнение № 1. Приветствие.

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

Упражнение №2 «Ящик с обидами»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Упражнение №3. «Крикните погромче»

Цель: избавление от негативных эмоций.

Ребятам предлагается прокричать те слова, которые возникают у них при агрессии.

Упражнение №4 «Я такой какой я есть, я такой - каким бы я хотел быть».

Цель: формирование образа «идеального - я».

На листах бумаги написать с одной стороны «Я ТАКОЙ КАКОЙ ЕСТЬ», с другой стороны - «Я ТАКОЙ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ» и ответить на вопрос «ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТО-БЫ СТАТЬ ТАКИМ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ».

Упражнение № 5. «Автомойка»

Задача: снятие напряжения в группе.

Инструкция:

Группа делится на две части и встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить, т.е. обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной».

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Занятие № 4.

Цель: Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.

1. Снятие эмоционального напряжения;
2. Выражение негативных эмоций через вербализацию чувств;
3. Обучение навыкам эффективного взаимодействия.

Упражнение №1. «Пожалуйста»

Цель: установление контактов между участниками, снятие эмоционального напряжения.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Упражнение № 2. «Плохое и хорошее»

Цель: формирование самоконтроля.

Участники оценивают свои основные черты характера, называя, например, 5 хороших своих черт и 5- плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого человека и могут управляться изменяться самим человеком.

Обсуждение: Какими чертами, эмоциями человек может управлять сам.

Упражнение № 3. «Негативные образы»

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

Психолог: "Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

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

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов "В этом человеке мне не нравится ..." то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами "и потому я злюсь на него", "и потому мне хочется обругать его", "и потому мне хочется ударить его" и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно".

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

Упражнение № 4. «Волшебный магазин» Златогорская О.

Цель упражнения: обучение навыкам взаимодействия.

Во время "торговли" участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни. Один из участников группы приходит в "волшебный магазин", продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

Упражнение № 5. «Хлопки по кругу»

Цель: эмоциональная стабилизация группы.

Ход игры: Ведущий дает следующую инструкцию: "Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопаю в ладоши 2 раза, то движение хлопка начинается в противоположную сторону". По ходу игры многие участники будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов: Почему ты ошибся? Почему пропустил? Кто тебе помешал?

Рефлексия.

Занятие № 6.

Цель: развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.