

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

## **Социально-психологический тренинг как средство коррекции агрессивного поведения подростков**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите  
Пантюхину О.А.  
Зав. кафедрой ППДиНО  
\_\_\_\_\_ М.В. Папина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Выполнила студентка**  
4 курса П-ПСП131 группы  
Пантюхина  
Ольга Александровна

**Научный руководитель:**  
канд. пед. наук, доцент  
Исаева Марина Борисовна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка** \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Подпись \_\_\_\_\_ Г.Ю. Юрова  
(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

## АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Пантюхиной Ольги Александровны группы П-ПСП131  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Социально-психологический тренинг как средство коррекции  
агрессивного поведения подростков

О.А. Pantyukhina

### **Social-psychological training as a means of correction of teenagers' aggressive behavior**

This graduation work is devoted to the study of the effectiveness of all-inclusive activities that are for the correction of teenagers' aggressive behavior with the help of social – psychological training.

It is assumed that social–psychological training, made with the help of using games, exercises and practical activities, will help effectively with the correction of teenagers' aggressive behavior. Great attention is paid to the development and implementation of the complex of activities for social-psychological training.

In conclusion, it should be emphasized that the complex of exercises for training has become an effective method for the formation of teenagers' interpersonal relationship and helped adolescents to cope with the emotions that interfere their normal emotional condition and communicate with their mates in a school team. The work is interesting for a narrow circle of readers and specialists working in this sphere.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

О.А. Пантюхина

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

М.Б. Исаева

## Оглавление

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы проблемы агрессивного поведения подростков</b>	10
1.1. Понятие и формы агрессивного поведения подростков	10
1.2. Основные причины агрессивного поведения подростков	17
1.3. Средства коррекции агрессивного поведения подростков	24
Выводы по первой главе	31
<b>Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по коррекции агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга</b>	34
2.1. Исследование агрессивного поведения подростков	34
2.2. Комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга	41
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	53
Выводы по второй главе	57
<b>Заключение</b>	59
<b>Список использованной литературы</b>	64
<b>Приложение</b>	69

## Введение

Актуальность исследования определяется нарастающей волной детской преступности и увеличением числа подростков, склонных к агрессивным формам поведения.

Современный подросток вступает в общество, максимально непростое по своему содержанию и направленностям социализации, что связано с перенасыщенным характером информации, основательно действующей на нервную систему ребенка, у которого еще не выработано четкой жизненной позиции и защитных механизмов; с темпом и ритмом научно-технических преобразований, предъявляющих новейшие условия к обучающимся; с экологическим и экономическим кризисами, сложными политическими и идеологически-нравственными трудностями, поразившими наш социум; с нарушением преемственности среди поколений, усилением бездуховности и внедрения чуждых ценностей, обычаев; с падением образовательного и культурного уровня значительной части вырастающего поколения и вызывающие у детей ощущения безнадежности и раздражения.

Агрессия (агрессивность) – тема, которая активно интересует специалистов не только в различных сферах психологии, однако и социологов, сотрудников правоохранительных органов, педагогов, философов. Агрессивное поведение – одна из основных проблем изучения человеческой психики.

Все это выдвигает на первый план задачу изучения психологических особенностей, вызывающих такие опасные явления. Особенно важна данная задача применительно к подростковому возрасту, так как в этот период личность ребенка находится в стадии своего личностного становления и использование профилактических и коррекционных мер является наиболее эффективным.

Жестокость ребенка может быть направлена на родителей, младших братьев и сестер, животных, обитающих в квартире, т. е. ограничиваться

домашним кругом. Она может выходить за пределы семьи, проявляться в школе, в конфликтах со сверстниками, учителями. Агрессивность – питательная среда, основа антисоциальности, личных и массовых насильственных действий, садизма, немотивированной, необъяснимой жестокости.

Отношение к агрессивности подростков бывает разным. Она воспринимается, например, как обычное возрастное поведение, проявление «бури и натиска», характерное растущему организму, созревающей личности. Родители долгое время не предпринимают действий для коррекции поведения такого ребенка. Другой тип взаимоотношения заключается в сильном «воспитательном» прессинге, когда агрессия расценивается как социальное зло. При этом любые протесты, в том числе абсолютно правомерное возмущение подлежит наказанию. Зачастую отдельные проступки служат поводом вызова милиции, постановки на учет в комиссии по делам несовершеннолетних и т. д.

В школе ребенок с трудным, проблематичным характером, страдающий депрессией, демонстрирующий высокую нервозность и противостояние, встречает непонимание, категорическое «общественное сопротивление», с ним обращаются как с хулиганом. Он подвергается дисциплинарным наказаниям; родители со своей стороны подключаются к проведению тактики репрессий.

В следствии глубинны проблемы личности, настоящие предпосылки агрессии никак не раскрываются и по-прежнему проявляют собственное воздействие. Невьясненные причины продолжают существовать, а наказания только способствуют их усугублению. Формируется «порочный круг».

Агрессия детей и подростков может восприниматься как психологическая проблема. В данном случае в дело идут многочисленные виды эмоциональной корректировки, множество различных эмоциональных тренингов, сессий. В конечном итоге, и это бывает совсем уж нечасто, в агрессии ребенка замечают нарушение нервной системы и прибегают к консультации врача психиатра.

Надо признать, что проблема подростковой агрессивности, несмотря на значительное число исследовательских работ, остается недостаточно изученной в современной психологии. В большинстве исследований выявляются и описываются лишь уровни агрессивного поведения и влияющие на него внешние факторы. В связи с этим, особую актуальность приобретает изучение психологических особенностей агрессивных подростков и выявление наиболее эффективных методов коррекции агрессивного поведения у подростков.

В современной психологии накоплен определенный опыт исследования агрессивного поведения подростков. Классические и современные представления о природе и механизмах агрессии представлены в работах А. Басса, Л. Берковица, Ф.Е. Василюка, Ю.В. Егошкина, Я.Л. Коломинского, К. Лоренца, А. В. Петровского, С. Розенцвейга, Л.М. Семенюка, З. Фрейда и др. Индивидуальные и типологические особенности агрессии освещены в работах таких ученых, как Р. Бэрн, П.А. Ковалев, Т.Н. Курбатова, О.Ю. Михайлова, Т.Г. Румянцева, С. Фешбек и др. Различные подходы в этой области разрабатываются как зарубежными (К. Бютнер, Р. Кэпмбелл, К. Лоренц, М. Мак-Кей, Г. Паренс), так и отечественными учеными (Э.Ш. Бубнова, Е.Е. Копченова, А.А. Реан). Вместе с тем, наблюдается дефицит знаний о том, чем определяется эффективность коррекционной работы.

Таким образом, появляется разногласие между потребностью практической психологии, социальной педагогики в выявлении условий эффективной коррекции агрессивного поведения у детей подросткового возраста и дефицитом теоретических исследований по данной проблеме. Это определило цель, объект, предмет и задачи исследования.

**Цель исследования:** изучение эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально - психологического тренинга.

**Объект исследования:** агрессивное поведение подростков.

**Предмет исследования:** процесс коррекции агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что социально-психологический тренинг, построенный с использованием игр, упражнений, дискуссий, лекций и практической деятельности, будет эффективно способствовать коррекции агрессивного поведения подростков.

**Задачи исследования:**

1. Обосновать теоретическую значимость проблемы коррекции агрессивного поведения подростков.
2. Изучить особенности агрессивного поведения подростков.
3. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.
4. Выявить целесообразность и эффективность реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга, сделать выводы.

Достижение цели и решение поставленных задач было реализовано с помощью следующих **методов исследования:**

1. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Психолого-педагогический эксперимент.
4. Количественная и качественная обработка результатов.

**Практическая значимость** работы определяется возможностью использования полученных результатов для профилактики и преодоления подростковой агрессивности. Предложенные в работе материалы могут применяться социальными педагогами и практическими психологами для диагностики и определения агрессивности подростков. Разработанный и апробированный комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения посредством социально-психологического тренинга может использоваться с целью коррекции агрессивного поведения подростков.

**Апробация результатов исследования:** материалы апробированы на

XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы», которая состоялась 28 апреля 2017 года в г. Бийске в Алтайском государственном гуманитарно - педагогическом университете имени В. М. Шукшина. Доклад «Социально-психологический тренинг как средство коррекции агрессивного поведения подростков» (имеется публикация).

**Экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «Первомайская СОШ № 2». В исследовании приняли участие учащиеся восьмых классов. Объем выборки составил 40 человек.

**Структура исследования:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяется: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы агрессивного поведения подростков» раскрывается понятие и формы агрессивности и агрессивного поведения, определяются основные причины агрессии подростков, а так же рассматриваются различные средства коррекции агрессивного поведения подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по коррекции агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно – экспериментальной работы.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа проблемы агрессивного поведения подростков и опытно – экспериментальной работы по исследованию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.



Список использованной литературы состоит из 55 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно – экспериментальной работы.

# **Глава 1. Теоретические основы проблемы агрессивного поведения подростков**

## **1.1. Понятие и формы агрессивного поведения подростков**

Проблеме агрессии посвящен ряд исследований как в отечественной (Л.Ю. Иванова, Н.Д. Левитов, Н.Н. Павлова, В.Г. Петров, Т.Г. Румянцева, Л.М. Семенюк и др.), так и в зарубежной литературе (Дж. Доллард, А. Басс, З. Беркович, С. Уилсон, С. Фешбек и др.).

Анализ литературы показывает, что в последние годы научный интерес к проблемам подростковой агрессивности существенно возрос. При всём многообразии трактовок этого явления учёными разных направлений, агрессивность в общих чертах понимается как целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому лицу.

Термин «агрессия» употреблялся еще до 19 века, но определение данного термина трактуется по разному. В широком смысле это любое активное поведение человека в независимости доброжелательное или враждебное. Если рассматривать в узком смысле данное определение, то это только враждебное поведение по отношению к социуму.

На сегодняшний день определение «агрессия» рассматривается как целенаправленное нанесение вреда окружающим людям и не желанием менять свое поведение.

В работах Э. Фромма агрессия понимается как действие причиняющие вред живому и неживому объекту. Таким образом, агрессию можно рассматривать как доброкачественную и злокачественную

Доброкачественная агрессия имеет инстинктивную природу – появляется в момент опасности как реакция на угрозу. Злокачественная агрессия проявляется в деструктивности, жестокости; целью ее является получение удовольствия [50].

По Р.С. Немову агрессивность, подразумевается как враждебное поведение человека в отношении других людей, которое отличается

стремлением причинить им неприятности, нанести ущерб [32]. В настоящее время ближайшими по смыслу словами к термину «агрессия» являются следующие: нападение, захват, переход границ, насилие, проявление враждебности, угроза и реализация воинственности.

Агрессия (от латинского «agressio» - нападение, приступ) рассматривается учеными как мотивированное деструктивное поведение (индивидуальное или коллективное), действие, противоречащее общепризнанным меркам и законам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб либо уничтожение другого человека или группы людей, вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т.д. [1; 2; 15; 25].

Под психологической агрессией понимается поведение, которое преднамеренно направлено на психологический вред другому человеку. Это проявляется в виде оскорбления и запугивания [37]. Это воздействие, нарушающее психологические границы личности. Помимо оскорблений действием, подобные проявления, как выставление кого-либо в невыгодном свете, очернение или общественное высмеивание, потеря чего-то необходимого и даже отказ в любви и нежности могут при определенных обстоятельствах быть названы агрессивными.

Современная литература предлагает различные классификации агрессии. Авторами наиболее используемой классификации являются А. Басс и А. Дарки.

По А. Бассу термин агрессии определяется как поведение наносящее вред окружающим и содержащее угрозу.

Они выделили пять видов агрессии:

– физическая (использование физической силы против другого лица);

- вербальная (выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань);
- косвенная (непрямые действия против других лиц или явлений);
- направленная (сплетни, злобные шутки);
- ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.);
- раздражение (вспыльчивость, грубость);
- негативизм (оппозиционная манера поведения) [34].

Агрессия и агрессивность часто рассматриваются как синонимы, следовательно, данные понятия можно определить как агрессивное поведение личности.

По мнению Румянцевой Т.Г. «агрессию» и «агрессивность» следует разделять. А именно как специфическую форму поведения и психическое свойство личности. Агрессию следует рассматривать как процесс, который имеет характерную функцию и организацию, которая является компонентом структуры психических свойств личности.[44].

Особый интерес Л. Берковиц направил на то, что одна из главных проблем в определении агрессии в том, что в английском языке этот термин подразумевает большое разнообразие действий. Если социум устанавливает кого-то, как агрессивного, они могут сказать, что он обычно оскорбляет других, или что он часто недружелюбен или же, что он, будучи достаточно сильным, стремится выполнять всё по-своему, или, может быть, что он решительно защищает собственные взгляды, или, возможно, в отсутствие боязни кидается в водоворот неразрешенных проблем [8].

Основными признаками классификации агрессии по Романову А.А являются: временные признаки, наблюдаемость или ненаблюдаемость которая проявляется как открытая или скрытая агрессия, агрессия направленная на предметный или животный мир.

По особенностям психических действий агрессия делится на физическую, вербальную. В социальной опасности действий агрессии

выделяются две формы, а именно девиантные, которые нарушают права людей без юридической ответственности и делинквентные, где нарушенные права подвергаются юридической ответственностью. [42].

Выражается психологическая агрессия в следующих основных формах:

- запугивание и угрозы;
- навязывание своих убеждений, советов, услуг, образа жизни;
- ущемление человеческого достоинства;
- принуждение (прямое или косвенное);
- вызывание чувства вины;
- назойливые просьбы;
- несправедливые требования;
- хамство, прямая агрессия, оскорбления.

«Агрессивность» можно понимать как относительно устойчивую черту личности, которая проявляется в готовности к агрессивному нападению. Из всех возможных мотивов агрессивного поведения агрессивность, в силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, способна предопределять общую тенденцию поведения, более того — жизненный путь личности, и поэтому заслуживает особого внимания. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность и т.д. Возможна агрессия без агрессивности, в то же время агрессивность может проявляться не только в открытом агрессивном поведении [25].

Агрессия возникает на фоне определенного психического состояния, в данном случае — агрессивного. В соответствии с традиционной номенклатурой выделяют познавательный, эмоциональный и волевой компоненты агрессивного состояния.

Познавательный компонент помогает сориентироваться в ситуации, выделить объект для нападения, выбрать «наступательные» средства.

Говоря о чувственной составляющей агрессивного состояния, в первую очередь, выделяют гнев, который часто (но не всегда) сопровождает

агрессию и в ряде случаев принимает форму аффекта, ярости. Особый оттенок агрессивному состоянию придают недоброжелательность, злость, мстительность, а в определённых вариантах – сила и уверенность.

Сложным представляется вопрос о волевом компоненте агрессивного состояния. Так, по мнению Н.Д. Левитова, «в агрессивном действии имеются все формальные качества воли: целеустремленность, настойчивость, решительность, в ряде случаев – инициативность и смелость. Агрессивное состояние часто возникает и развивается в борьбе, а всякая борьба требует вышеуказанных качеств» [23, с.12].

Совместно с этим агрессия, возникая в наиболее преждевременных стадиях развития ребенка, длительный период никак не осознается им в той степени, в которой это необходимо для регуляции поведения. Более того, детская агрессия зачатую отображает неумение детей правильно дать оценку ситуации, свои возможности, предусмотреть последствия агрессивных действий, справиться с эмоциями и т.д. Обсуждение волевого компонента агрессивного состояния связано с проблемой силы воли, которая проявляется, очевидно, не столько в умении просто «сдерживать» агрессию, сколько в способности личности управлять своим агрессивным состоянием и агрессивными действиями.

В психологической литературе освещено объяснение поведения агрессивно настроенных людей следующим образом. В случае если индивид лишен возможности лично проявить себя в своих достижениях, отмечаемых и признаваемых обществом, в таком случае он стремится выделиться за счет унижения окружающих, злоупотребляя при этом любой властью.

Заблуждение этого, то, что в обществе всё организовано согласно принципу «победил либо потерпел поражение», что победить можно только за счет другого человека, унизив его, заставляет человека быть агрессивным, скатываясь на животные способы улаживания проблем, которые изначально имеют социальный, человеческий характер.

Агрессивность процветает чаще всего в условиях безнаказанности, которую дает власть или анонимность.

Разнообразие проявлений агрессивности у детей и взрослых можно группировать на виды как негативные свойства личности, проявляющиеся в отношениях с другими, в расстройствах поведения и эмоций, таких как деструктивность, жестокость, притеснение, конфликтность, враждебность, вспыльчивость и гневливость, мстительность и другие.

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

- склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости;
- негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Из форм враждебных реакций отмечают:

- обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;
- подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Основные деятельностные формы проявления агрессии в психологической литературе выделяют следующие: ярость, раздражение, злость, ненависть.

Ярость – это основное состояние, характеризующее агрессию.

Раздражение – слабо выраженное проявление агрессии, которое сигнализирует о потенциале реакций ярости и в хронической форме предстает в виде раздражительности.

Злость – более интенсивное проявление агрессии, чем раздражение, однако более дифференцированное по своему содержанию и природе.

Ненависть – наиболее тяжелое и доминирующее проявление агрессии.

В противоположность остроте реакций ярости и легко варьирующим когнитивным аспектам злости и ярости когнитивный аспект ненависти является хроническим и стабильным. Ненависть укоренена в характере человека.

Насыщенность агрессивных проявлений – раздражения, злости либо ярости – в целом зависит от их силы и психологических «функций»: отстаивания автономии, удаления препятствий или барьеров на пути желаемого уровня удовлетворения, либо удаления или разрушения источника глубокой боли или внутриличностного конфликта и др.

Гнев – ответная эмоциональная реакция организма на стрессы, которая сигнализирует о том, что какие-то наши потребности не могут быть удовлетворены. Гнев начинает доставлять неприятности, когда выражен неприемлемыми способами для окружающих, когда приводит к агрессии.

Ввиду того, что проявления агрессии у людей многообразны, согласно суждению Басса, агрессивные действия можно описать на основании трех шкал: физическая – вербальная, активная – пассивная и прямая – непрямая. Их комбинация дает восемь возможных категорий, под которые подпадает большинство агрессивных действий. К примеру, подобные воздействия, как стрельба, нанесение ударов холодным оружием или избиение, в ходе которых один человек осуществляет, физическое насилие над другим, имеют все шансы являться классифицированными как физические, активные и прямые. С другой стороны, распространение слухов или пренебрежительные высказывания за глаза можно охарактеризовать как вербальные, активные и не прямые.

Агрессивные проявления во всех своих формах имеют одну общую черту: они обусловлены «попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо своего окружения, включая близких людей».

Таким образом, при рассмотрении проблемы агрессии необходимо разводить понятия жестокости как нравственной оценки поведения человека, агрессии как психологического состояния и агрессивности как черты



личности. Агрессивное поведение – один из ярких показателей социальной дезадаптации ребенка, а также нарушения процесса социализации в целом.

## **1.2. Основные причины агрессивного поведения подростков**

Агрессия не появляется за пределами общественного взаимодействия – разнообразные аспекты межличностных взаимоотношений приводят к ее появлению и определяют ее формы и направленность. Являясь одним из видов отклоняющегося поведения, агрессивное поведение в подростковом возрасте нередко принимает враждебную форму [41].

В подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками становятся более избирательными и стабильными. При сохранении высоко ценимых свойств «хорошего товарища» повышается роль нравственного компонента во взаимооценках. Морально-волевые характеристики партнера становятся важнейшим основанием предпочтений. Статус личности более всего связан с волевыми и интеллектуальными свойствами ученика. Высоко оцениваются сверстники, которых отличают готовность и умение быть хорошим товарищем. Доброта, как и в начальной школе, остается одним из ведущих оснований межличностного выбора.

Основываясь на исследования Шляhtiной О.И. выясняется, что от агрессивного поведения подростка определяется его социальный статус в классе. К высокому уровню относятся «лидеры» и «отверженные».

В первом случае агрессивность поведения вызывается желанием защитить или укрепить свое лидерство, а во втором – неудовлетворенностью своим положением [48].

Подростки с неблагоприятным положением в классе фиксированы главным образом на взаимоотношениях со сверстниками. В случае угрозы их и без того неблагоприятному положению в группе они аффективно реагируют на ситуацию и даже готовы вовсе разорвать отношения со сверстниками. Если они понимают опасность потери статуса, их политика действия становится активной и работа обретает наиболее интенсивный,

целенаправленный, подготовленный вид. Важность психологических взаимосвязей в группах сверстников настолько велика, что их нарушения, сопровождающиеся прочными состояниями беспокойства и эмоционального дискомфорта, имеют все шансы быть предпосылкой неврозов и агрессивности.

Каждый подросток психологически принадлежит к нескольким группам: семье, школьному классу, дружеским компаниям и т. п. Если цели и ценности групп не противоречат друг другу, формирование личности подростка проходит в однотипных социальных условиях. Противоречивость норм и ценностей различных групп ставит подростка в позицию выбора.

Нравственный выбор может сопровождаться межличностными и внутриличностными конфликтами, агрессивными проявлениями.

В основной массе обнаруживаются и описываются степени агрессивного поведения и влияющие на него факторы. Среди этих факторов обычно выделяются особенности семейного воспитания (М. Лефкович, Л. Хосманн, Л. Эрон), модели агрессивного поведения на телеэкране (А. Бандура, Дж. Грасек) или со стороны сверстников (К.А. Додге, Р. Хоскинс), уровень фрустрации (З. Беркович) и пр. Совместно с этим на развитие агрессивности подростка имеют все шансы воздействовать естественные характерные черты его характера, к примеру, эмоциональность и влияние чувств, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Безусловно, то, что в пребывании фрустрации подросток с такой психологической системой ищет выхода внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани.

Многие психологи справедливо отмечают, что об агрессивности нельзя судить лишь по внешним проявлениям, необходимо знать ее мотивы и сопутствующие ей переживания (М.С. Каган, С. Фешбек).

Наибольший вклад в агрессивное поведение вносят вспыльчивость, обидчивость (характеризующие его «возбудимость», «конфликтность»), подозрительность, нетерпимость к возражениям, неуступчивость, которые

создают предрасположенность субъекта к возникновению состояния конфликта или фрустрирующей ситуации, играющих роль внешнего стимула [2].

Кроме «возбудимости» на возникновение агрессивного поведения, как показал А.А. Реан, влияет и такая особенность личности (характера), как «демонстративность». Демонстративная личность постоянно стремится произвести впечатление на других, привлечь к себе внимание. Это реализуется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном [40].

Возникновение конфликта может зависеть и от партнера по общению, который проявляет по отношению к субъекту вербальную или физическую агрессию. Все это порождает у субъекта конкретное негативное состояние – досаду, обиду, злость, негодование, гнев, ярость, с появлением которых и наступает развитие мотива агрессивного поведения.

Чувство данных состояний приводит к появлению необходимости субъекта общения ликвидировать психологическое напряжение, разрядить его. Эта потребность ведет к формированию пока абстрактной цели: то, что необходимо совершить, чтобы удовлетворить возникшее желание наказать обидчика, устранить его как источник конфликта.

Возникновение намерения наказать, отомстить ведет к поиску конкретного пути и средства достижения намеченной абстрактной цели. С этого момента начинается вторая стадия формирования мотива агрессивного поведения, субъект рассматривает конкретные агрессивные действия, выбор которых зависит от оценки ситуации и его возможностей, отношения к источнику конфликта, установки на разрешение конфликтов.

Пропустив все эти способы через «внутренний фильтр», субъект переходит к третьей стадии формирования мотива агрессивного поведения: формированию намерения осуществить конкретное агрессивное действие в отношении того или иного объекта. На этой стадии осуществляется выбор конкретного агрессивного действия, то есть принимается решение. На этом процесс формирования мотива агрессивного поведения заканчивается. Его итогом является образование сложного психологического комплекса, в

который входят потребность личности отреагировать на конфликтную ситуацию, способ и средство этого реагирования и обоснование, почему выбраны именно они. Итак, у субъекта появляется обоснование агрессивного поведения, которое объясняет, почему он пришел к пониманию необходимости такого поведения (что побудило), что он хочет достичь (какова цель).

Говоря о причинах подростковой агрессии, нельзя не учитывать тот факт, что её первоисточник кроется в неудовлетворённости желаний.

Именно поэтому подростковую агрессию легко объяснить с точки зрения фрустрационной теории Д. Долларда. Всё вокруг подростка, телевидение, компьютерные игры, книги, поведение взрослых и т.д., её это открыто демонстрирует «красивую» и беззаботную жизнь. В обществе произошла смена идеалов. Целью жизни стало получение как можно больших благ с наименьшими физическими и материальными затратами. Но проблема состоит в том, что реклама «красивой» жизни в России проходит на фоне социальных и экономических проблем. Большинство областей в нашей стране по-прежнему находится в состоянии экономического застоя и демонстрация непостижимых возможностей порождает общий уровень агрессии населения, что особенно сказывается на подростках. Значит, первопричина подростковой агрессии имеет фрустрационные корни.

В дальнейшем развитие агрессивности можно объяснить с точки зрения теории социального научения Бандуры. Подросток начинает замечать, что именно агрессивное поведение помогает другим достигнуть определённого статуса в обществе. Именно агрессивные подростки начинают привлекать к себе сверстников, так как они активно действуют и добиваются желаемого любыми способами. Всё это закрепляющее действует на сознание подростка и убеждает его в необходимости проявления агрессии [6].

В наше время подавляющее большинство ученых допускает, что применяемое по отношению к детям наказание (особенно физическое) выступает как форма агрессивного поведения. В многочисленных вариантах агрессия в виде наказания не осуждается окружающими. В результате оно

способствует не столько преодолению агрессии, сколько вызывает ее трансформацию и побуждает ребенка к поиску приемлемых оправданий совершенных агрессивных действий.

В то же время наказание, заставляя ребенка раз за разом переживать озлобленность, обиду, мстительность, враждебность, формирует требования с целью развития агрессивности как стабильной особенности черты личности. [28].

Анализ исследований продемонстрировал зависимость между негативными взаимоотношениями в паре «родители-ребенок» и агрессивными реакциями со стороны ребенка. Если у детей (независимо от того, к какой возрастной группе они принадлежат) плохие отношения с одним или обоими родителями, если дети чувствуют, что их считают никуда не годными, или не ощущают родительской поддержки, они, возможно, окажутся втянутыми в преступную деятельность; будут ополчаться на других детей; сверстники будут отзываться о них как об агрессивных; будут вести себя агрессивно по отношению к своим родителям. Семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома.

Такая характеристика семьи, как «полная или неполная», представляется связанной с агрессивностью детей.

Эта характеристика квалифицирует как раз те самые составляющие семейной обстановки, которые связываются со становлением агрессивности, - один или оба родителя живут с ребенком под одной крышей, и каков характер отношений между ними. Например, Геттинг обнаружил, что малолетние убийцы зачастую происходят из неполных семей. Мак-Карти сообщает, что малолетние убийцы, как правило, происходят из «семей, где царит атмосфера беспорядка и безмолвия, где безразличие к чувствам других часто идет рука об руку с физической жестокостью и недостаточной поддержкой и заинтересованностью» в жизни ребенка [14].

Под агрессивным поведением рассматривается яркий показатель социальной дезадаптации ребенка, а также нарушения процесса социализации в целом.

В результате социализации ребенок учится контролировать свои агрессивные импульсы, что необходимо для жизни в обществе [41]. В одних случаях развитие навыков контроля за собственной агрессией приводит к ее угасанию, в других – к определенным трансформациям агрессии, когда ребенок учится проявлять агрессию более тонко, через словесное оскорбление, скрытое принуждение и т.д. У части детей агрессия остается несоциализированной и находит выход в физическом насилии и в более поздние возрастные периоды.

К развитию и закреплению простых, зачастую неполных конфигураций эмоционального реагирования, в том числе агрессии, способны приводить различные факторы, среди которых часто выделяют биологические и социально-психологические условия. В результате действия этих условий проявления агрессии могут закрепляться в виде: 1) аутоагрессии или агрессии по отношению к объектам окружения или другим людям; 2) физической агрессии или агрессивных разрядов в вербальном или символическом плане; 3) эпизодических вспышек, имеющих нестойкий характер; 4) типичного способа реагирования [41].

Убедительно выглядит мнение Н.Д. Левитова, который, разрабатывая вопрос о возможных биологических источниках агрессии, подчеркивал существование связи между агрессивностью и повышенной возбудимостью нервной системы при слабом действии активного торможения. Свойства нервной системы передаются по наследству, поэтому может быть унаследовано и нарушение баланса между процессами возбуждения и торможения в сторону повышенной и слабоконтролируемой возбудимости.

Далее, он полагал, что оборонительный рефлекс относится к природным, поэтому могут быть природными и те задатки к наступательным действиям, которые в зависимости от общественных условий развиваются как в социально оправдываемую «боевитость», так и в агрессивность.

Существенную роль биологических условий развития в возникновении агрессивного поведения показал анализ дисгармонического развития [23].

Как отмечает Р. Беррон, дети черпают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников. Семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома. Агрессии они также обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр. И, наконец, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников и членов семьи), но и на символических, предлагаемых масс-медиа [8].

Обзор взаимосвязи между стилем семейного руководства и агрессивным поведением позволяет прийти к заключению, что и вседозволенность (в смысле отсутствия контроля за поведением ребенка), и слишком суровые наказания способствуют повышению уровня агрессивности подростка.

Кроме семьи, дети усваивают различные модели поведения (как приемлемые, так и неприемлемые социально) в ходе взаимодействия с другими детьми. И различные формы агрессивного поведения также возникают при общении со сверстниками. Иными словами, ребенок, общаясь с другими детьми, приобретает навыки агрессивного поведения.

Одной из причин появления агрессивности может быть внутренняя неудовлетворённость ребёнка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. И если сверстники не признают ребёнка, а ещё хуже – отвергают его, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемлённым самолюбием, будет направляться на обидчика, на того, кого ребёнок считает причиной своего бедственного положения. Усугубляться такая ситуация может приклеиванием ярлыка «плохой, грубиян, и т. д.» со стороны взрослого.

Наибольшую озабоченность специалистов вызывают модели агрессии, демонстрируемые по телевидению. С ранних лет дети воспринимают образы насилия, и те включаются в их игру. Вуд и соавторы проанализировали данные двадцати восьми исследований влияния насилия на детей СМИ на уровень агрессии детей и пришли к выводу, что такое воздействие ведёт к кратковременному повышению агрессивности по отношению к незнакомцам, одноклассникам и друзьям, которое постепенно сходит на нет.

Комсток и Пэйк рассмотрели больше тысячи подобных работ и выделили пять факторов, которые усиливают воздействие теленасилия на уровень агрессивности зрителя:

- агрессивное поведение преподносится как способ достичь желаемой цели;
- герой, который ведёт себя агрессивно, по каким-то характеристикам схож со зрителем;
- агрессия представлена реалистично;
- страдания, которые переживает жертва, не показаны;
- зритель эмоционально возбуждён во время просмотра [37].

Таким образом, ученые, изучающие подростковую агрессию, немало внимания уделяют анализу факторов к ней приводящих. Много внимания уделено анализу условий воспитания, и выделению среди них таких, которые способствуют возникновению и закреплению агрессивных проявлений, а также формированию агрессивности. Широко признана сегодня обусловленность агрессии и агрессивности общественными факторами. Основными источниками знания о моделях агрессивного поведения для подростка являются: 1) семья; 2) сверстники и межличностные отношения в среде сверстников; 3) средства массовой информации и масс-медиа.

### **1.3. Средства коррекции агрессивного поведения подростков**

Природа агрессивного поведения весьма сложная, а факторы ее становления у подростков разнообразные. Логично предполагать, что и коррекция агрессивного поведения должна быть комплексной и состоять из



нескольких направлений. Прежде всего, работа должна подразумевать воздействие на все социально-значимое окружение агрессивного ребенка: родители, педагоги и т.д. Однако и воздействие на самого ребенка должно носить комплексный характер.

Если психолог приходит к выводу, что агрессия ребенка не носит болезненного характера и не наводит на мысль о более тяжелом психическом отклонении, то общая тактика работы состоит в том, чтобы постепенно научить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.

Основные пути работы по преодолению детской агрессивности подробно рассматриваются Д. Лешли. Это не конкретная программа, а тактика поведения взрослых, которая в конечном итоге способна привести к устранению нежелательных форм поведения их ребенка. Важны постоянство и последовательность в реализации выбранного взрослыми типа поведения по отношению к ребенку [42].

Первым шагом на этом пути является попытка сдерживать агрессивные порывы подростка непосредственно перед их проявлением. В отношении физической агрессии это сделать легче, чем в отношении вербальной. Можно остановить ребенка окриком, отвлечь его игрушкой или каким-то занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи). Если акт агрессии предотвратить не удалось, надо обязательно показать подростку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.

Проявивший агрессивную выходку подросток подвергается суровому осуждению, в то время как его «жертва» окружается повышенным вниманием и заботой взрослого. Такое положение может ясно показать подростку, что сам он только проигрывает от таких поступков.

Вербальную агрессию предотвратить трудно, поэтому почти всегда приходится действовать после того, как акт агрессии уже свершился. Если обидные слова подростка адресуются взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними. Может быть, он хочет испытать

приятное чувство превосходства над взрослым, а может быть, в гневе не знает более мягкого способа выражения своих чувств. Иногда взрослые могут превратить оскорбления подростка в комическую перепалку, что позволит снять напряжение и сделать саму ситуацию ссоры смешной. Если же подросток оскорбляет других детей, то взрослые должны посоветовать им, как ответить.

Работая с агрессивными детьми, всегда нужно иметь в виду, что любые проявления страха у окружающих перед агрессивным выпадом ребенка могут только стимулировать его. Конечная цель преодоления агрессивности подростка состоит в том, чтобы дать ему понять: есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией [2].

Кроме указанных вещей, при работе с агрессивностью детей-подростков следует обращать особое внимание на родителей. Эта работа является очень сложной, так как часто родители, имеющие агрессивного ребенка, испытывают к нему неприязнь и обращаются в психологическую консультацию лишь для «усмирения» ребенка, а не за помощью ему. Их вполне бы устроило дать ребенку успокоительную таблетку, действие которой было бы очень длительным, и ребенок перестал бы приносить им досадные неприятности.

Родители агрессивного ребенка часто оказываются фрустрированными и недовольными жизнью людьми. В большинстве случаев это бывшие агрессивные дети, которые передают свои психологические трудности собственным детям. Поэтому, по возможности, психолог должен проводить психотерапевтическую работу с родителями. Во-первых, необходимо избегать любого негативного воздействия на самооценку родителей («Вы ничего не понимаете в нарушении личности вашего ребенка, сейчас я Вам объясню» — такие грубые нарушения в деятельности психолога встречаются нечасто, но более легкие, сходные случаи, иногда имеют место), стремиться

стабилизировать ее. Причем, часто заниженная самооценка проявляется как завышенная и сочетается с завышенным уровнем притязаний в отношении своих действий и успехов ребенка, на которого часто возлагаются надежды на реализацию тех целей, которые не достигнуты в собственной жизни («Я не стал (музыкантом, известным писателем и пр.), значит, таким должен стать мой сын») [41].

Во-вторых, необходимо изменить установку родителей на ребенка. Они считают агрессивного ребенка неблагодарным, ожидают, что в ответ на их раздражение и упреки ребенок будет раскаиваться, испытывать чувство вины, просить прощения и успокаивать их. Когда же этого не происходит, родители озлобляются, считают ребенка «скверным», «испорченным». Необходимо вызвать жалость к ребенку со стороны родителей, показать, что агрессивный ребенок – это всегда в первую очередь несчастный ребенок. Необходимо объяснить родителям механизм появления гнева, а также агрессивности как эмоциональных нарушений.

В-третьих, надо вызвать воспоминания родителей о собственном детстве, о причинах их собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Возможно, это «вскроет» многие личностные комплексы, тогда необходимо проводить стабилизацию личности каждого родителя, оказать психологическую помощь. Проблема детей всегда поднимает семейные проблемы (т.е. трудности каждого члена семьи, а также всей группы в целом). Отдельно помочь одному ребенку, не помогая окружающим его людям, практически невозможно.

В-четвертых, необходимо выяснить отношение родителей к ребенку до рождения и в первые месяцы его появления. Если ребенок с самого начала был нежелателен или родители желали появления ребенка, но изменили свое отношение к нему, когда он стал «агрессивен, непослушен, просто невыносим», то необходимо, не унижая достоинства, указать родителям на то, что ребенок своим поведением лишь отвечает на их собственные действия [41].

Наиболее эффективна работа по профилактике агрессивного поведения подростков. Психолого-педагогическая поддержка воспитательного процесса в семье приводит к положительным результатам. Перемены в нравственном развитии личности Л.С. Выготский связывал с необходимостью разрушить авторитарный принцип в моральном воспитании, заменить послушание как мотивированный страх «свободной социальной координацией» [15].

Многие исследователи, как отечественные, так и зарубежные, подчеркивают, что любовь, забота, внимание со стороны близких взрослых оказываются для ребенка своеобразным «жизненно важным витамином», дающим ощущение защищенности, обеспечивающим эмоциональную стабильность, равновесие в отношениях, способствующим росту самооценки.

Таким образом, важно в коррекционной работе с родителями изменить стиль общения их с детьми, сформировать адекватное отношение к проблеме, обучить навыкам конструктивного общения с детьми. Формы работы при этом могут быть различные, от письменных рекомендаций и индивидуальных консультаций, до групповых тренингов и семинаров.

В других случаях, когда агрессия есть проявление нарушения эмоционально-мотивационной сферы личности, действия психолога, учителя или воспитателя должны быть направлены на неподкрепление (т.е. не закрепление) агрессивных действий ребенка [46].

В профилактике асоциального поведения несовершеннолетних особое значение приобретает психологическое знание, на основе которого исследуется природа отклоняющегося поведения подростков, а также разрабатываются практические меры по предупреждению асоциальных проявлений [7].

В психологии тренинг является достаточно изученным методом психокоррекции личности. Тренинг – краткосрочное мероприятие или несколько мероприятий, направленное на получение знаний, приобретение навыков, а также воспитание участников такого мероприятия [47].

Тренинг, направленный только на получение знаний, называется часто семинаром. На семинаре слушатели получают информацию и знания в определённой области или по определённому вопросу [29].

Тренинг, направленный, в основном, только на получение навыков, называется навыковым тренингом или просто тренингом (навыковый тренинг невозможно представить без приобретения знаний). На навыковом тренинге участники развивают умения, приобретают навыки и получают знания о том, как лучше и эффективно разбираться в вопросе, которому посвящён тренинг [29].

Тренинг, направленный на воспитание, часто называется вводным. В течение таких мероприятий, участникам прививается культура общения, принятая внутри коллектива, рассказывается о правилах поведения, история компании, её структура. А также вводный он же первичный тренинг называется индоктринация [29].

Таким образом, психологический тренинг – один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия. Особенностью проведения тренингов на формирование межличностных отношений с подростками являются принципы гуманизации, демократичности, гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер, включенность и др. Личность психолога и его поведение – основа успешности проведения тренинга.

Применение коррекционных методов полностью зависит от характера тех причин, которые обусловили агрессивное поведение. Выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка. Это необходимо учитывать при рассмотрении нижеизложенных коррекционных методов:

- 1) игнорирование агрессивной тенденции, нефиксирование на ней внимания окружающих;

- 2) включение агрессивного действия в контекст игры и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность для ребенка разрядки агрессивных тенденций

без ущерба для отношений с окружающими;

3) установление запрета на агрессивные действия ребенка;

4) психодрама: произвольное вызывание аффекта с последующим катарсисом – разрешением, снятием эмоционального напряжения [29].

Итак, коррекционная работа с агрессивными детьми может проходить по-разному, однако можно предложить одну из схем, по которой может работать психолог и социальный педагог в образовательном учреждении:

1. Выявление возможных причин агрессивного поведения подростка, характер внутренних проблем, особенности защитных механизмов. Знание особенностей семейного воспитания, влияния родителей на сына или дочь дает возможность объяснить специфику данного эмоционального нарушения у ребенка.

2. Планирование индивидуальной или групповой работы. Как отмечает Г.Л. Лэндрет, здесь уместны различные формы игровой терапии с детьми, эмаготерапии (терапии образами), арттерапии помогают ребенку пережить свои некогда подавленные чувства. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения детей можно использовать коллективные игры, тренинги способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки [44].

3. Создание системы работы с родителями. Здесь эффективными могут быть тематические родительские собрания с обсуждением причин агрессивного поведения, письменные и устные рекомендации по взаимодействию с детьми, консультации. Самое трудное, но самое эффективно средство здесь – групповые тренинги, на которых отрабатываются навыки взаимодействия с детьми, родители получают практический опыт в данном вопросе.

4. Очень проблемной для образовательного учреждения, но очень эффективной может оказаться система совместной работы детей и родителей. Эффективными могут быть детско-родительские группы, где взрослые учатся психологически грамотно взаимодействовать со своим ребенком [46].

Данные средства в комплексе могут нивелировать проблему агрессивного поведения и стать панацеей от данного феномена человеческой жизни.

## Выводы по первой главе

Анализ литературы показал, что при рассмотрении проблемы агрессии необходимо разводить понятия жестокости как нравственной оценки поведения человека, агрессии как психологического состояния и агрессивности как черты личности. В данном случае под агрессией будет рассматриваться деструктивное поведение, противоречащее общепризнанным меркам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

Выделяют агрессию позитивную, служащую жизненным интересам, обеспечивающую индивиду, группе и обществу возможность выживания и безопасности, и агрессию негативную, направленную на удовлетворение влечения к жестокости самой по себе.

Одним из ярких показателей социальной дезадаптации ребенка, а также нарушения процесса социализации в целом является агрессивное поведение.

Для подросткового периода показательны дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, некоторые позитивные факторы: возрастание самостоятельности ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Поведение подростка регулируется его самооценкой, которая формируется в ходе общения с окружающими людьми.

Первостепенное значение приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и др.

Наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Начинает



устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость.

Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, при котором действует множество факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Дети учатся агрессивному поведению посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий. Что касается семьи, на становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Родители, применяющие крайне суровые наказания и не контролирующие занятия своих детей, рискуют обнаружить, что их дети агрессивны и непослушны. Характер семейного руководства имеет непосредственное отношение к становлению и упрочению агрессивного поведения.

Подросток получает сведения об агрессии также из общения со сверстниками. Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей. Однако те, кто чрезвычайно агрессивен, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе. С другой стороны, эти агрессивные дети, видимо, найдут друзей среди других агрессивных сверстников.

Проблема коррекции агрессивности, исходя из сложности природы данного состояния, очень непроста. Известно, что при коррекции любого эмоционального нарушения необходимо воздействовать на ее причину, с агрессией дело обстоит не иначе. Учитывая, что одной из ведущих причин агрессивного поведения считается семья, то и коррекционная работа не должна проходить изолированно от нее. Однако выдвигаются и другие важные факторы развития агрессивности, такие как социум, референтная группа, СМИ и т.д. В связи с этим напрашивается вывод о том, что

коррекция агрессивности должна носить комплексный характер и затрагивать все социально-значимые стороны жизни ребенка (семью, родных, друзей и его самого).

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование агрессивного поведения подростков посредством социально- психологического тренинга**

**Цель исследования:** выявление эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга.

### **Задачи:**

1. Изучить уровень агрессивности у подростков, выявить подростков с агрессивным поведением.
2. Составить и реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения у подростков.
3. Произвести сравнительный анализ полученных данных и выявить эффективность реализации комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Первомайская СОШ №2». В ходе эксперимента принимали участие учащиеся восьмых классов «А», «Б», 2 группы (экспериментальная и контрольная) по 20 подростков.

На основе теоретического анализа коррекции агрессивного поведения подростков была проведена опытнo-экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

### **2.1. Исследование агрессивного поведения подростков**

**Цель:** выявление уровня агрессивного поведения подростков.

#### **Задачи:**

1. Подобрать методики для выявления уровня агрессивного поведения подростков.

2. Провести методики и выявить уровень агрессивного поведения подростков.

3. Проанализировать результаты.

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся восьмых классов, 2 группы по 20 человек: экспериментальная и контрольная. Список подростков экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Методика Басса-Дарки позволила определить уровень агрессивности подростков. А. Басс и А. Дарки, создавая опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, выделили следующие виды реакций:

1) Физическая агрессия – 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.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет» (Приложение 2).

Ответы оцениваются по восьми шкалам (с учётом вида реакции на проявление агрессии и враждебности) следующим образом:

1) Физическая агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: для вопросов 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68, «нет» = 1, «да» = 0: для вопросов 9, 7.

2) Косвенная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, «нет» = 1, «да» = 0: 26, 49.

3) Раздражение: «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72, «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4) Негативизм: «да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 28, «нет» = 1, «да» = 0: 36.

5) Обида: «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6) Подозрительность: «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75.

7) Вербальная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75.

8) Чувство вины: «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

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

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6, плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Проведение методики определило показатели, приведенные в сводной таблице результатов по классам (таблица 1). Индекс враждебности выявлен у подростков 8 «А» класса – 4 человека, у подростков 8 «Б» - 3 человека, высокий индекс агрессивности проявляют по 3 человека в каждом классе, косвенную агрессию у учащихся 8 «А» класса имеет 1 человек, у учащихся 8 «Б» тоже 1 человека, негативизм по одному человеку в каждом классе, чувство вины испытывает 8 «А» класс 1 человека, 8 «Б» - не выявлено.

Таблица 1

Сравнение результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента

Проявление агрессии (шкала)	количество подростков	
	Экспериментальная группа «А»	Контрольная группа «Б»
Индекс враждебности (5,6)	4	3
Индекс агрессивности (1,3,7)	3	3
Косвенная агрессия (2)	1	1
Негативизм (4)	1	1
Чувство вины (8)	1	0
Итого количество подростков, имеющих высокий балл агрессивности и враждебности	50% (10 чел.)	40% (8 чел.)

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рисунок 1)

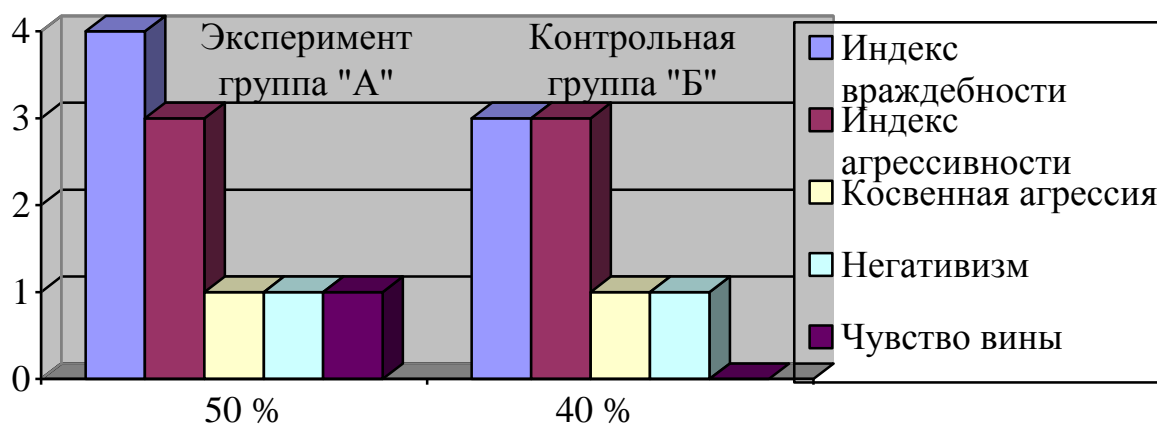


Рис. 1. Гистограмма сравнения результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Из общего состава двух восьмых классов в количестве 40 человек показатель агрессивности выявлен у 18 подростков, что составило 45% от количества респондентов. Результаты диагностики показали, что детей, имеющих уровень развития агрессивности выше нормы, в испытуемых восьмых классах 18 человек, из них в 8 «А» классе – 10 человек, в 8 «Б» классе 8 человек.

Анкетирование педагогов, работающих с учащимися восьмых классов, показало, что проявляют агрессивные реакции в своем поведении 12 человек. Учителя определяют поведение некоторых учащихся (2 ученика из 8 «А» класса) как особо агрессивное. Эти подростки постоянно «враждуют» между собой на переменах и имеют отрицательные эмоциональные выплески на уроках (жесткие реплики, «огрызания», сарказм).

Теоретический анализ проблемы агрессивности подростков показал, что агрессивное поведение – это показатель социальной дезадаптации подростков. Поэтому в ходе эксперимента было принято решение провести исследование уровня социально-психологической адаптации учащихся в данном коллективе по методике К. Роджерса и Р. Даймонда, с целью уточнения данных первой методики и организации работы с дезадаптированными подростками, направленной на устранение причины агрессивности (дезадаптации) и формирование положительных межличностных отношений в школьном коллективе.

В опроснике (Приложение 2), состоящем из 101 вопроса, содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Респонденту предлагается соотнести данные высказывания с его собственным образом жизни, примеряя к своим привычкам, своему образу жизни и оценивая, в какой мере это высказывание может быть отнесено к нему.

Произведенный подсчет баллов выявлял нормы согласно таблице К. Роджерса и Р. Даймонда, данные интерпретированы в соответствии с ключом. Проведение методики определило показатели, приведенные в сводной таблице результатов (таблица 2).

Адаптивность выявлена у 12 учащихся 8 «А» класса и у 16 учащихся 8 «Б» класса, показатель дезадаптивности соответственно 4 и 2. Отсутствие лживости выявлено у 13 учащихся 8 «А» класса и у 17 учащихся 8 «Б» класса, показатель наличия лживости – у 10 и 11 подростков соответственно.

Таблица 2

Сравнение результатов социально-психологической адаптации подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента

№	Показатели	Экспериментальная группа, кол-во подростков «А»	Контрольная группа, кол-во подростков «Б»
1	a Адаптивность	12	16
	b Дезадаптивность	4	2
2	a Лживость (отсутствие)	13	17
	b Лживость (наличие)	10	11
3	a Приятие себя	15	18
	b Неприятие себя	5	4
4	a Приятие других	12	14
	b Неприятие других	15	12
5	a Эмоциональный комфорт	10	15
	b Эмоциональный дискомфорт	5	7
6	a Внутренний контроль	16	18
	b Внешний контроль	10	8
7	a Доминирование	15	17



	в	Ведомость	13	10
8		Эскапизм (уход от проблем)	3	2

Приятие себя проявили 15 человека в 8 «А» классе и 18 человек 8 «Б» класса, неприятие себя – 5 и 4 учащихся соответственно. Приятие других проявили 12 человек в 8 «А» классе и 14 – в 8»Б» классе, неприятие других 15 и 12 человек соответственно.

Эмоциональный комфорт имеют 10 человек в 8 «А» классе, 15 - в 8 «Б», эмоциональный дискомфорт – 5 и 7 человек соответственно. Проявляют внутренний контроль 16 учащихся 8 «А» класса и 18 - 8 «Б» класса, внешний контроль – 10 и 8 соответственно. Доминирование проявилось у 15 человек в 8 «А» классе и 17 человек 8 «Б» класса, ведомость – 13 и 10 соответственно.

Постоянно уходят от проблем, т.е. проявляют эскапизм – 3 подростка в 8 «А» и 2 - в 8 «Б».

Результаты данной диагностики подтвердили высокий уровень агрессивности у дезадаптированных подростков и у подростков с эмоциональным дискомфортом, не принимающих себя и не принимающих других и не имеющих внутренний контроль.

Таким образом, для проведения экспериментальной работы (реализации комплекса занятий) была сформирована экспериментальная группа из подростков 8 «А» класса, показатели уровня агрессивности которых превышают норму, и из тех учащихся, показатели уровня социально-психологической адаптации которых низкие и агрессивное поведение которых определили педагоги, работающие в данных классах. Экспериментальная группа сформировалась в составе 10 человек из 8 «А» класса.

Сделан вывод о том, что в классе, являющимся экспериментальной базой исследования, уровень социально-психологической адаптации у подростков средний и ниже среднего. Так как имеют место такие

отрицательные проявления в поведении, как грубость сверстникам и взрослым, эмоциональные выплески и неадекватные реакции на предложения и замечания. Примерно треть испытуемых имеют эмоциональный дискомфорт, эскапизм, неприятия себя, неприятия других, что явилось основанием для проведения комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

## **2.2. Комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга**

**Цель:** разработка и реализация комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

### **Задачи:**

1. Разработать комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

2. Апробировать комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

3. Сделать выводы.

На основании теоретического анализа проблемы агрессивного поведения подростков и результаты диагностики агрессивного поведения констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга.

**Цель социально-психологического тренинга:** способствовать снижению агрессивности у подростков; помочь им лучше узнать себя, свои сильные стороны, развивать чувство собственного достоинства, преодолеть

неуверенность в себе, страх; помочь справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками. Создать положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности, развития адекватных реакций и норм поведения.

**Задачи тренинга:**

1. Помочь детям подросткового возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками в школьном коллективе (в классе и в «параллели»).
2. Использовать комплекс занятий для снижения агрессивности.
3. Создать положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности, развития адекватных реакций и норм поведения.
4. Формирование положительных межличностных отношений каждого участника тренинговых занятий.

Тренинг направлен на формирование позитивных качеств личности (доверия к людям, эмпатии, т.е. сопереживания другим, доброты и т.п.) через обучение детей приемлемым способам выражения гнева и проработку отрицательных эмоций, препятствующих полноценному развитию личности.

Комплекс занятий тренинга направленный на воспитание выдержки у ребенка, формирование волевых качеств и способности к произвольному управлению своим поведением при взаимодействии со сверстниками. Также проводится работа с родителями агрессивного ребенка (обучение эффективным способам взаимодействия и общения).

Тренинг направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей, рефлексивных навыков, на способность анализировать ситуацию, поведение, умение адекватно воспринимать себя и окружающих. Атмосфера психологической безопасности и комфорта, создающаяся в ходе тренинга, позволит участникам проявить свои эмоции и чувства, получив мнение окружающих о себе и своем поведении, осознать вероятные ошибки во взаимодействии с людьми, возможности окружающих, найти более

продуктивные подходы к общению и приобретению новых навыков взаимодействия.

Тренинг проводится с детьми агрессивного поведения, показатели уровня агрессивности которых превышают норму, с детьми, испытывающими следующие трудности: гиперактивность и импульсивность при завышенной самооценке; с детьми, имеющими неустойчивый, постоянно меняющийся ритм поведения (при неустойчивой самооценке); с детьми, страдающими комплексом неполноценности из-за внешнего недостатка (например, излишний вес).

Системное мышление и использование принципов системного подхода в работе дают понимание того, что «семья» и «школа» являются взаимосвязанными и взаимовлияющими подсистемами общего процесса, единого воспитательного пространства (в отличие от традиционного представления, что «семья» и «школа» - два четко ограниченных, разделенных друг от друга института, каждый со своими правилами, потребностями, задачами).

С точки зрения системного подхода, особое внимание необходимо уделять не только подросткам (как заказчикам психологического тренинга), но и всем, кто находится в непосредственном длительном контакте с ними (родителям и классному руководителю), а также взаимоотношениям между всеми участниками образовательного школьного процесса. Поэтому, участие классного руководителя в психологическом тренинге – это условие для создания доверительных, неформальных отношений педагога с учащимися в классе, которое способствует росту эффективности классного руководителя при работе с классом.

А участие родителей в психологическом сопровождении психического развития подростка через комплекс занятий тренинга ведет к принятию и пониманию своих детей, к искренним и открытым отношениям между детьми и родителями, к эффективному взаимодействию с классным руководителем.

Сверхзадача предлагаемой групповой работы с системой классного коллектива - гармонизация личности и межличностных отношений каждого участника тренинга.

В комплекс тренинга включено:

- одночасовое родительское собрание – презентация комплекса занятий тренинга, выяснение запроса родителей.
- предварительная работа с детьми – диагностика, выяснение запроса учеников на тренинг, мотивация на тренинг.
- тренинг для подростков: 12 занятий по 40 минут в течение 4 недель.

Требования по базовой модели:

- Участие в тренинге для подростков школьной параллели – двух 8 классов (формируются новые отношения между учащимися, происходит сплочение классов, которые чаще всего встречаются в условиях соревнований, конкурсов и др. противоборств и противопоставлений).
- Участие классных руководителей в тренинге, в родительских собраниях.
- Участие родителей.

Предлагаемые темы семинаров в рамках комплекса занятий тренинга, направленного для подростков:

- тренинг общения,
- тренинг развития сплоченности классного коллектива,
- коммуникативный тренинг для подростков.
- тренинг личностного роста для подростков (ориентированы на решение нормативных возрастно-психологических проблем и задач, прежде всего, задач самоопределения, в том числе и профессионального: кто я, куда я иду, я среди других, уверенность и уверенное поведение, целеполагание, лидерство, выбор профессии, доверие в группе).

Общие принципы работы по предлагаемому комплексу тренинговых занятий с подростками:

- безоценочность, принятие каждого участника тренинга;
- партнерское взаимодействие всех участников тренинга (взаимодействие ведущих с участниками тренинга по принципу «личность – личность»);
- осознание ведущими важности личности каждого участника группы и открытость к работе с любыми возникающими в этой группе психологическими трудностями (гибкость и спонтанность ведущих);
- со-проживание, со-развитие, со-личностный рост ведущих и участников тренинга;
- формирование навыков системного мышления у всех участников тренинга.

Принципы работы с подростками:

- соответствие комплекса тренинга задачам и особенностям подросткового возраста;
- сочетание ориентации на формирование конкретных качеств и навыков с гибким реагированием на решение задач саморазвития и личностного роста;
- недирективность и корректность позиции ведущих, стимулирование самостоятельных поисков и решений;
- искусственно сконструированная или подсмотренная ведущими естественная ситуация, когда участники тренинга побуждаются к совершению своеобразного микропоступка, а потом получают и дают обратную связь: что чувствовали, что переживали, что видели. Именно микропоступок личности дает ощущение и переживается как выход за пределы границ личности, что и является личностным ростом подростка.

Задача работы с родителями: повысить эффективность взаимодействия родителей с детьми через:

- овладение конкретными психологическими навыками общения с детьми,
- овладение знаниями психологических особенностей своих детей,

- рост внутренней личностной свободы родителей, осознание собственной позиции по отношению к жизни
- повышение психологической готовности взрослых к свободному и ответственному поведению их детей

Принципы работы с классным руководителем:

- участие классного руководителя в тренинге с подростками и во встречах с родителями является необходимым и важным;
- классный руководитель во время тренинга является его полноправным участником.

Таким образом, на формирующем этапе экспериментального исследования реализован комплекс занятий социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков.

Тематический план комплекса занятий социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков представлен в таблице 3, конспекты занятий – в приложении 3.

*Таблица 3*

Тематический план комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 1. Тема: Знакомство. Правила.	Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы тренинговых занятий, освоение приёмов активного стиля общения.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Знакомство», «Правила». Основная часть: «Анкета», упражнение «Хлопки». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 2. Тема: Я – концепция.	Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников, прояснение Я – концепции.	Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Приветствие». Основная часть: Игра «Салат» обсуждение «Что такое Я», упражнение «Я –это ...» «Какой я?», Лекция на тему: Я – концепция, упражнение «Моё Я», игра «Салат» обсуждение «Что такое МЫ». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.
Занятие 3. Тема: Чувства.	Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.	Вводная часть: ритуал приветствия, «Беседа». Основная часть: упражнение «Слепой и поводырь», Дискуссия «Чувства», упражнение «Мир чувств», упражнение «Незаконченные предложения», упражнение «Моя полянка», Игровое задание «Загадай предмет». Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.



№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 4. Тема: Стресс.	Цель: преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Продолжи ряд».</p> <p>Основная часть: упражнение «Чем отличаются», Лекция на тему: Стресс. Самоанализ. Диагностика «Как сильно ты подвержен стрессу?» (анкета Э. Ховарда), упражнение «Чем полезен и чем может быть вреден стресс», упражнение «Выход из сложной ситуации», Притча «Потеря».</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
Занятие 5. Тема: Межличностное взаимопонимание.	Цель: актуализация опыта понимания окружающих, поиск способов расположения людей к себе.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Молекулы».</p> <p>Основная часть: Лекция на тему: «Межличностное взаимопонимание» упражнение «Когда меня понимают...», упражнение «Круг взаимопонимания», упражнение «Спички», Дискуссия «Помощь», упражнение «Строим дом».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 6. Тема: Общение.	Цель: знакомство с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных умений.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Испорченный телефон».</p> <p>Основная часть: упражнение «Спина к спине», упражнение «Сидя, стоя», Лекция на тему: «Что такое общение?», Самоанализ тест «Какой я в общении?», упражнение «Круг моего общения», Дискуссия «Что может мешать общению», Притча «Три типа слушателей». Обсуждение, Игра «Пишущая машинка».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
Занятие 7. Тема: Конфликты.	Цель: познакомить с понятием «конфликт» и психологией конфликта, выявить стратегию поведения при разрешении конфликта.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, игра «Слон, пальма, крокодил».</p> <p>Основная часть: упражнение «Разведчик», Лекция на тему: «Конфликт», Самоанализ»Тест описания поведения К. Томаса», упражнение «Анализ жизненных ситуаций», упражнение «Слова»,</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 8. Тема: Принятие решений.	Цель: развитие навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, упражнение «Меняемся местами».</p> <p>Основная часть: упражнение «Ассоциации», упражнение «По секрету», Лекция на тему: «Шаг к цели», упражнение «Шаг к цели», упражнение «Смятый лист».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
Занятие 9. Тема: Уверенное поведение.	Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, игра «Контакт глаз».</p> <p>Основная часть: упражнение «Уверенность, неуверенность», Лекция на тему: «Уверенное поведение», упражнение «Нет», Дискуссия «Отработка навыков уверенного поведения», упражнение «Символ», упражнение «Копилка», упражнение «Мои ресурсы».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
<p>Занятие 10.</p> <p>Тема: Темперамент.</p>	<p>Цель: Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, игра «Абракадабра».</p> <p>Основная часть: Лекция на тему «Типы темперамента», Самоанализ «Мой темперамент»</p> <p>Определение типа темперамента: тест Айзенка</p> <p>Определение типа нервной системы. Теппинг – тест.</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>
<p>Занятие 11.</p> <p>Тема: Характер.</p>	<p>Цель: познакомить подростков с понятием «характер», осознание собственных качеств характера.</p>	<p>Вводная часть: ритуал приветствия, игра « Стоп – кадр».</p> <p>Основная часть: упражнение «Я дарю», Лекция на тему «Характер», упражнение «Азбука характера», Сказка о деревьях – характерах (И. Вачков) Обсуждение, Самоанализ</p> <p>Типы акцентуаций характера и особенности их проявления (А. Е. Личко).</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.</p>

№ п/п	Цель занятия	Структура занятия
Занятие 12. Заключительное.	Цель: закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.	Вводная часть: ритуал приветствия, игра «Скрепки». Основная часть: Анкета обратной связи, упражнение «Письмо себе», Притча. Обсуждение. Заключительная часть: рефлексия, ритуал прощания.

Комплекс направлен на оказание помощи детям в преодолении внутренних барьеров при общении, освоении адекватных способов самовыражения, формирование адекватной самооценки, на осознание уникальности своего характера. В процессе тренинга формируются установки взаимодействия с партнером, освоение базовых коммуникативных навыков и умений, развитие способностей сопричастности и сопереживания другим людям, снятие мышечных зажимов, освоение релаксации (расслабления), освобождения от приступов агрессивности.

Комплекс занятий включает 3 этапа.

I этап – ориентировочный (2 занятия). Направлен на эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий (8 занятий). Направлен на активизацию процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, на снижение агрессивности у подростков.

III этап – закрепляющий (2 занятия). Повышение самопонимания и актуализация личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В основе содержания занятий входят игры и упражнения. Упражнения, использованные на занятиях, способствуют: созданию благоприятных условий для работы в группе, включают участников группы в процесс самосовершенствования, формируют потребность снижения агрессивного поведения подростков; улучшают взаимоотношения между участниками группы.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

**Цель:** определение эффективности комплекса занятий, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга.

**Задачи:**

1. Изучить повторно уровень агрессивного поведения у подростков.
2. Сравнить полученные результаты с результатами констатирующего этапа экспериментального исследования.
3. Проанализировать полученные результаты.

Проведение методики Басса-Дарки определило показатели, приведенные в сводной таблице результатов (таблица 4). Индекс враждебности у подростков восьмых классов не выявлен, высокий индекс агрессивности проявляют 2 учащийся в 8 «Б» классе, в 8 «А» классе – не выявлен, косвенная агрессия у учащихся 8 классов имеется у 4 человек – в каждом классе по 2 человека, негативизм проявляют по одному человеку в каждом классе, от постоянного чувства вины учащиеся 8 «А» и 8 «Б» избавились.

Результаты диагностики показали, что детей, имеющих уровень развития агрессивности выше нормы на контрольном этапе исследования, в

испытуемых восьмых классах 8 человек: это 3 человека в 8 «А» классе и 5 человек в 8 «Б» классе.

Таблица 4

Сравнение результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе эксперимента

Проявление агрессии (шкала)	количество подростков	
	Экспериментальная группа «А»	Контрольная группа «Б»
Индекс враждебности (5,6)	0	0
Индекс агрессивности (1,3,7)	0	2
Косвенная агрессия (2)	2	2
Негативизм (4)	1	1
Чувство вины (8)	0	0
Итого количество подростков, имеющих высокий балл агрессивности и враждебности	15% (3 чел.)	25% (5 чел.)

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (Рисунок 2)

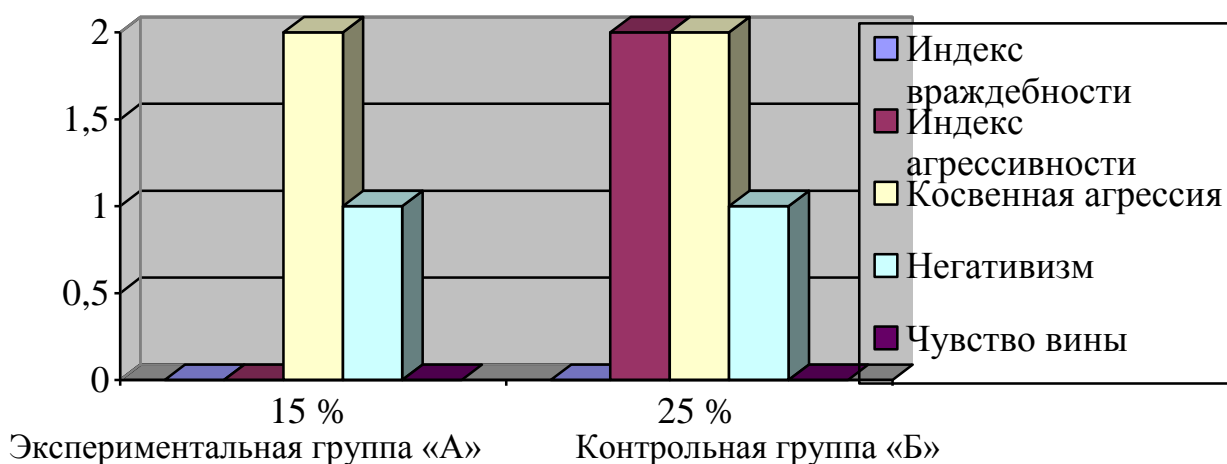


Рис.2. Гистограмма сравнения результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе эксперимента (в %)

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показал изменения в показателях агрессивности у испытуемых (таблица 5).

Таблица 5

Сравнение результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в%)

Проявление агрессии (шкала)	Экспериментальная группа «А»		Контрольная группа «Б»	
	Констатир. этап	Контр.этап	Констатир. этап	Контр.этап
Индекс враждебности (5,6)	4	0	3	0
Индекс агрессивности (1,3,7)	3	0	3	2
Косвенная агрессия (2)	1	2	1	2
Негативизм (4)	1	1	1	1
Чувство вины (8)	1	0	0	0
Итого количество подростков, имеющих высокий балл агрессивности и враждебности	50% (10 чел.)	15% (3 чел.)	40% (8 чел.)	25% (5 чел.)



Для наглядности на основе данных таблицы 5 составлена гистограмма. (Рисунок 3)

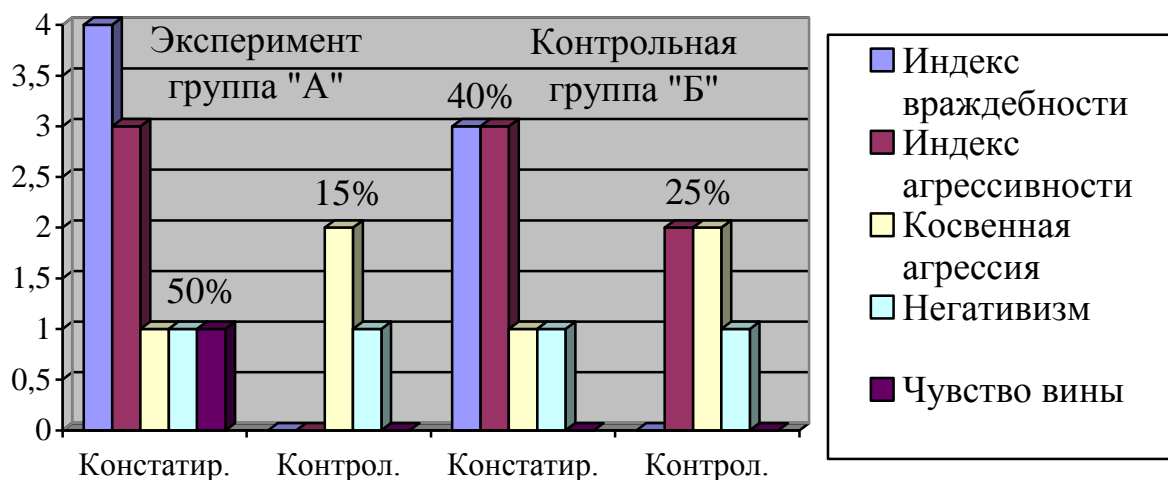


Рис. 3. Гистограмма сравнения результатов проявления агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования (в %)

Динамика изменений выявлена следующая: показатель индекса враждебности понизился в той и другой группах, этот показатель не выявлен; показатель агрессивности так же понизился: в экспериментальной группе в 8 «А» классе он не выявлен, а в контрольной группе в 8 «Б» классе выявлен у 2 человек, что говорит о понижении этого показателя; показатель косвенной агрессии – остается приблизительно на том же уровне (качественный анализ показал, что это те подростки, которые имели раньше индекс враждебности и явной агрессивности), показатель негативизма – пока тоже остаётся на том же уровне, причем, эту форму агрессивности проявляют одни и те же подростки. Рекомендуется провести с ними индивидуальную психолого-педагогическую работу.

Сравнительный анализ результатов наглядно показывает положительные изменения в проявлении измеряемых критериев по методике, что наглядно демонстрирует гистограмма – Рисунок 1.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что динамика изменений положительная – произошли небольшие, но качественные изменения в

снижении агрессивности у подростков, в оптимизации межличностных отношений подростков. Данный факт может свидетельствовать об эффективности реализованного социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию агрессивного поведения у подростков.

### **Выводы по второй главе**

Экспериментальное исследование, направленное на изучение эффективности коррекции агрессивного поведения у подростков через проведение социально-психологического тренинга, реализовано в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем и контрольном этапах эксперимента с целью изучения уровня агрессивности у подростков проведена методика Басса-Дарки, которая позволяет определить уровень агрессивности подростков в различных ее составляющих формах. Для более качественного определения круга подростков из числа учащихся двух восьмых классов (так как не все подростки открыто и искренне отвечают на вопросы диагностики) дополнительно проведено анкетирование педагогов, работающих в данных классах. Кроме того проведена диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда для выявления дезадаптированных и эмоционально неудовлетворенных подростков, которые тоже имеют уровень агрессивности выше нормы и должны пройти через социально-психологический тренинг.

На основе результатов констатирующего этапа и анализа научной литературы, был составлен и реализован на формирующем этапе эксперимента социально-психологический тренинг, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков.

Комплекс занятий тренинга помог детям подросткового возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками в школьном коллективе (в классе и параллели), способствовала снижению агрессивности.

С помощью комплекса занятий создано положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности и межличностных отношений каждого участника тренинга, развития адекватных реакций и норм поведения.

Сравнительный анализ результатов свидетельствовал об эффективности реализованного комплекса занятий социально – психологического тренинга.

## Заключение

Агрессия (агрессивность) – тема, которая живо интересует специалистов не только в различных областях психологии, но и социологов, работников правоохранительных органов, педагогов, философов. Агрессивное поведение – одна из центральных проблем изучения человеческой психики.

Все это выдвигает на первый план задачу изучения психологических особенностей, вызывающих такие опасные явления. Особенно важна данная задача применительно к подростковому возрасту, так как в этот период личность ребенка находится в стадии своего личностного становления и использование профилактических и коррекционных мер является наиболее эффективным.

Агрессивность – питательная среда, основа антисоциальности, индивидуальных и групповых насильственных актов, садизма, немотивированной, необъяснимой жестокости.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослой жизни. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новообразования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста. Агрессивное поведение – один из ярких показателей социальной дезадаптации ребенка, а также нарушения процесса социализации в целом. Для подросткового периода показательны дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, некоторые позитивные факторы: возрастание самостоятельности ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д.

Данный период отличается выводом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, которая формируется в ходе общения с окружающими людьми.

Первостепенное значение приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других. Происходит интенсивное развитие внутренней жизни: наряду с приятельством возникает дружба, питаемая взаимной конфиденциальностью. Наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость.

Становление агрессивного поведения происходит при воздействии множества факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Дети учатся агрессивному поведению посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий. Что касается семьи, на становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Родители, применяющие крайне суровые наказания и не контролирующие занятия своих детей, рискуют обнаружить, что их дети агрессивны и непослушны. Характер семейного руководства имеет непосредственное отношение к становлению и упрочению агрессивного поведения.

Подросток получает сведения об агрессии также из общения со сверстниками. Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей. Однако те, кто чрезвычайно агрессивен, скорее всего, окажутся

отверженными большинством в своей возрастной группе. С другой стороны, эти агрессивные дети, видимо, найдут друзей среди других агрессивных сверстников.

Проблема коррекции агрессивности, исходя из сложности природы данного состояния, очень непроста. Известно, что при коррекции любого эмоционального нарушения необходимо воздействовать на ее причину, с агрессией дело обстоит не иначе. Учитывая, что одной из ведущих причин агрессивного поведения считается семья, то и коррекционная работа не должна проходить изолированно от нее. Однако выдвигаются и другие важные факторы развития агрессивности, такие как социум, референтная группа, СМИ и т.д. В связи с этим напрашивается вывод о том, что коррекция агрессивности должна носить комплексный характер и затрагивать все социально-значимые стороны жизни ребенка (семью, родных, друзей и его самого).

В процессе изучения проблемы использовались труды таких авторов как Б.П. Блонского, А.Н. Леонтьева, А.В. Петровского и др.

В процессе психокоррекции агрессивности и формирования положительных межличностных отношений среди подростков должны быть использованы разнообразные игровые и неигровые приемы, которые развлекают детей, проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию, рефлексии и контролю своего поведения, а также направлены на совершенствование операциональной стороны игровой деятельности детей, на осознание подростками своего места в группе сверстников, на повышение своей самооценки и своего статуса.

Одним из методов активного обучения поведенческим ситуациям и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия является психологический тренинг. Особенностью проведения тренингов на формирование межличностных отношений с подростками являются принципы гуманизации, демократичности, гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер,

включенность и др. Тренинг включают в себя разные виды игр, упражнений и практической деятельности.

Психолого-педагогический эксперимент был направлен на изучение эффективности коррекции агрессивного поведения у подростков через проведение социально-психологического тренинга. На констатирующем и контрольном этапах эксперимента с целью изучения уровня агрессивности у подростков проведена методика Басса-Дарки, которая позволяет определить уровень агрессивности подростков в различных ее составляющих формах.

Для более качественного определения круга подростков из числа учащихся двух восьмых классов (так как не все подростки открыто и искренне отвечают на вопросы диагностики) дополнительно проведено анкетирование педагогов, работающих в данных классах. Кроме того проведена диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда для выявления дезадаптированных и эмоционально неудовлетворенных подростков, которые тоже имеют уровень агрессивности выше нормы и должны пройти через социально-психологический тренинг.

Констатирующий этап показал – в восьмых классах, являвшихся экспериментальной базой исследования, имеет место повышенный уровень агрессивности: в 8 «А» классе – 10 человек, в 8 «Б» классе – 8 человек. Примерно треть испытуемых имеют эмоциональный дискомфорт, эскапизм, неприятия себя, неприятия других. Педагоги, работающие с данными классами, замечают агрессивное поведение у подростков и с удовольствием включились в эксперимент.

На основе результатов констатирующего этапа и анализа научной литературы на формирующем этапе эксперимента составлен и реализован комплекс занятий социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков. Комплекс занятий тренинга помог детям подросткового возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками в школьном коллективе (в классе и параллели), способствовала снижению агрессивности. С помощью комплекса занятий создано

положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности и межличностных отношений каждого участника тренинга, развития адекватных реакций и норм поведения.

Контрольный этап исследования показал, что динамика изменений положительная. Данный факт может свидетельствовать об эффективности реализованного комплекса занятий социально-психологического тренинга, направленного на коррекцию агрессивного поведения подростков. Произошли небольшие изменения в оптимизации межличностных отношений у подростков, но предполагается, что более долгосрочный тренинг принес бы более существенные положительные изменения в развитии межличностных отношений подростков и снижении их агрессивности.

Комплекс занятий с помощью социально-психологического тренинга, построенного с использованием игр, упражнений и практической деятельности стал эффективным средством формирования межличностных отношений у подростков, помог детям подросткового возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками в школьном коллективе (в классе).

Таким образом, цели и задачи экспериментального исследования достигнуты, гипотеза доказана.



## Список использованной литературы

1. Агрессия у детей и подростков [Текст]: учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 234 с.
2. *Аликина, Н.В.* Особенности агрессивного поведения несовершенно-летних и основы его профилактики [Текст]: метод. рекомендации / Н.В. Аликина. – Киев: Вища школа, 1991. – 92 с.
3. *Ананьев, Б.Г.* Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека [Текст] // Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ», 1999. – 7-94с.
4. *Ананьев, Б.Г.* Структура личности [Текст] // Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия. / Сост. Куликов А.В. – СПб.: Питер, 2000. – 91-95с.
5. *Андреева, Г.М.* Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
6. *Бандура, А.* Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2000. – 512с.
7. *Беличева, С.А.* Основы превентивной психологии [Текст] / С.А. Беличева. – М., 1993. – 20с.
8. *Берковиц, Л.* Агрессия: причины, последствия и контроль [Текст] / Л. Берковиц. – СПб.: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2001. – 512с.
9. *Бреслав, Г.Э.* Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности [Текст] / Г.Э. Бреслав. – М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. – 129с.
10. *Бурлачук, Л.Ф.* Словарь-справочник по психологической диагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – Киев, 1989.
11. *Бэррон, Р.* Агрессия [Текст] / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.

12. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 114 с.
13. *Вачков, И.В.* Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии [Текст] / И.В. Вачков. – Деп. в ИТОП РАО, №20-96. – М., 1996.
14. *Волкова, Е.М.* Трудные дети или трудные родители? [Текст] / Е.М. Волкова. – М.: Педагогика, 1992. – 46 с.
15. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений [Текст]: в 6-ти томах / Л.С. Выготский. – М., 1984, Т. 4, 5-241с., Т.5, 137-198с.
16. *Гриценко, А.В.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков [Электронные ресурсы] / А.В. Гриценко // Сборник научных трудов. Серия «Гуманитарные науки». СевКавГТУ, Ставрополь, 2003 г. - вып. № 10. (Северо-Кавказский государственный технический университет, <http://www.ncstu.ru>)
17. *Захаров, А.И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. – М.: Академия, 1986. – 226с.
18. *Истратова, О.Н.* Опыт создания и проведения коррекционно-профилактической работы с агрессивными детьми [Текст] / О.Н. Истратова. – М.: Таганрог, 2002. – 121 с.
19. *Каган, В.Е.* Преодоление: неконтактный ребенок в семье [Электронные ресурсы] / В.Е. Каган. – режим доступа <http://www.autism.ru/read.asp?id=29&vol=0>
20. *Колосова, С.* Агрессия и агрессивность [Текст] / С. Колосова. // Школьный психолог. – 2000. – № 25. – С.24-28.
21. *Колосова, С.* Истоки детской агрессивности [Текст] / С. Колосова. // Школьный психолог. – 2000. – №12-13.
22. *Креч, Д.* Нравственность, агрессия, справедливость / Д. Креч, А. Крачфилд, А. Ливсон [Текст] // Вопросы психологии. – 1992. - №1-2. – С. 4-10.
23. *Левитов, Н. Д.* Психология характера [Текст] / Н.Д. Левитов. - М.: Академия, 1999. – 254с.

24. *Лисина, М.И.* Проблемы онтогенеза общения [Текст] / М.И. Лисина. – М.: Просвещение, 1996. – 321с.
25. *Лоренц, К.* Агрессия (так называемое зло) [Текст] / К. Лоренц. - М.: Академия, 1994. – 332с.
26. *Лэндрет, Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ./ Предисл. А.Я. Варга [Текст]. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
27. *Лютова, Е.К.* Тренинг эффективного взаимодействия родителей с детьми. Комплексная программа [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001. – 54с.
28. *Макарова, О.Ф.* Подростки: агрессивность и психосоматика [Текст] / О.Ф. Макарова. // Журнал практического психолога. - 1999. - № 7-8.
29. *Макшанов, С. И.* Психология тренинга [Текст] / С.И. Макшанов. – СПб., 1997.
30. *Марковская, Т. Д.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми [Текст] / Т.Д. Марковская. – СПб.: Речь, 2000. – 98с.
31. *Моргулец, Л.* Методы социально-психологической диагностики личности [Текст] / Л. Моргулец. – Л.: ПитерКон, 1990.
32. *Немов, Р.С.* Психология [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. - 3-е изд. / Р.С. Немов - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 582 с.
33. *Нейхард, Дж.* Властелин эмоций [Текст] / Дж. Нейхард. – СПб.: Питер, 1997. – 165с.
34. Практическая психодиагностика [Текст] / Под ред. Д.Я.Райгородского. – Самра, Бахрах, 2000. – 147 с.
35. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Дубровина, А. Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 336с.

36. Психология. Словарь. [Текст] / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Просвещение, 1990.
37. Психология человеческой агрессивности [Текст]: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 656 с.
38. *Раттер, М.* Помощь трудным детям [Текст] / М. Раттер. – М.: Просвещение, 1997. – 413с.
39. *Реан, А. А.* Агрессия и агрессивность личности [Текст] / А.А. Реан. // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – С. 3-16.
40. *Реан, А.А.* Изучение агрессивности личности [Текст] / А.А. Реан. // Психология изучения личности. – СПб., 1999. – 216-251с.
41. *Реан, А.А.* Социализация агрессии [Текст] // А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб., 1999. - 36-43с.
42. *Романов, А.А.* Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей [Электронные ресурсы] – режим доступа // <http://www.psylib.kiev.ua>
43. *Романов, А.А.* Направленная игротерапия агрессивности у детей [Текст] / А.А. Романов. – М.: Логос, 2001. – 79 с.
44. *Румянцева, Т.Г.* Агрессия и контроль [Текст] / Т.Г. Румянцева. // Вопросы психологии. – 1992. - №5/6. – С.35-40.
45. *Самоукина, Н.В.* Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы [Текст] / Н.В. Самоукина. – Дубна: ООО «Феникс+», 2000. – 192 с.
46. *Семенюк, Л.М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л.М. Семенюк. – М., 1996. – 97 с.
47. Словарь практического психолога [Текст] / Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800с.
48. *Фельдштейн, Д.И.* Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Речь, 1995.
49. *Фромм, Э.* Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М.: Академия, 1994. – 312с.

50. *Фурманов, И. А.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция [Текст] / И.А. Фурманов. – Минск: Литера, 1996. – 165с.
51. *Хеккаузен, А.* Агрессия [Электронные ресурсы] / А. Хеккаузен. - режим доступа // <http://www.psycheya.ru>
52. *Шпарь, В. Б.* Практическая психология. Инструментарий [Текст] / В.Б. Шпарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 165с.
53. *Эйдемиллер, Э.Г.* Психология и психотерапия семьи [Текст] Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юницкий. – СПб.: Питер, 1998. –425с.
54. *Элиум, Д., Элиум, Дж.* Воспитание сына [Текст] / Д. Элиум, Дж. Элиум. – СПб.: Питер, 1996. – 217с.
55. Эмоциональные нарушения и их коррекция / Под ред.В.В. Лебединского, О.В. Никольской. – М.: Просвещение, 1998.

**Список подростков экспериментальной и контрольной групп**

## Экспериментальная группа:

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. Дима П.   | 11. Никита Ч. |
| 2. Саша В.   | 12. Вика Д.   |
| 3. Дина Р.   | 13. Максим П. |
| 4. Миша М.   | 14. Ева Н.    |
| 5. Сергей З. | 15. Рома П.   |
| 6. Ира М.    | 16. Таня С.   |
| 7. Катя Р.   | 17. Илья М.   |
| 8. Олег Т.   | 18. Влад О.   |
| 9. Соня Т.   | 19. Настя С.  |
| 10. Света Е. | 20. Ксюша Р.  |

## Контрольная группа:

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Карина М. | 11. Денис К.   |
| 2. Мирон Б.  | 12. Наташа Л.  |
| 3. Андрей П. | 13. Люба К.    |
| 4. Ваня Б.   | 14. Лена Л.    |
| 5. Полина К. | 15. Аня Ч.     |
| 6. Лена Ш.   | 16. Тимофей М. |
| 7. Семён Б.  | 17. Саша П.    |
| 8. Паша В.   | 18. Валя О.    |
| 9. Лиза П.   | 19. Марк Ш.    |
| 10. Юля Г.   | 20. Данил К.   |



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. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания да нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть да нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются да нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям да нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены да нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня да нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь да нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием да нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел да нет
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам» да нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю да нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею да нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь да нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева да нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться да нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать да нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня да нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ да нет
54. Неудачи огорчают меня да нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие да нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее да нет



57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку да нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо да нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю да нет
60. Я ругаюсь только со злости да нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть да нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее да нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу да нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся да нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить да нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает да нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно да нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки да нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей да нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня да нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение да нет
72. В последнее время я стал занудой да нет
73. В споре я часто повышаю голос да нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям да нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить да нет

## **2. Методика диагностики социально-психологической адаптации**

### **К. Роджерса и Р. Даймонда**

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

### Тест – опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.



Алгоритм обработки данных и интерпретация.

Интегральные показатели	
<p>«Адаптация»</p> $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	<p>«Самовосприятие»</p> $S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
<p>«Приятие других»</p> $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	<p>«Эмоциональная комфортность»</p> $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
<p>«Интернальность»</p> $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	<p>«Стремление к доминированию»</p> $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

## Ключи

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b	Деадаптивность 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость –	(18-45) 18-36
	b	+	
3	a	Приятие себя 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя 7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других 9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других 2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт 23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт 6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль 4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль 25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование 58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость 16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

## **Комплекс занятий, направленный на коррекцию агрессивного поведения подростков посредством социально – психологического тренинга**

### **Пояснительная записка**

Проявление подростковой агрессии, одна из распространенных проблем современного общества.

Под понятием «агрессия» подразумевается любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивное поведение является одним из ярких показателей социальной дезадаптации ребенка, а также нарушения процесса социализации в целом. В результате социализации ребенок учится контролировать свои агрессивные импульсы, что необходимо для жизни в обществе. В одних случаях развитие навыков контроля за собственной агрессией приводит к ее угасанию, в других – к определенным трансформациям агрессии, когда ребенок учится проявлять агрессию более тонко, через словесное оскорбление, скрытое принуждение и т.д. У части детей агрессия остается несоциализированной и находит выход в физическом насилии и в более поздние возрастные периоды.

**Цель комплекса занятий:** способствовать снижению агрессивности у подростков.

Создать положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности, развития адекватных реакций и норм поведения.

**Задачи комплекса занятий:**

1. Помочь детям подросткового возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками в школьном коллективе (в классе).
2. Способствовать снижению агрессивности у подростков; помочь им лучше узнать себя, свои сильные стороны развивать чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность в себе, страх, развивать навыки саморегуляции.
3. Создать положительное эмоциональное пространство для гармонизации личности и межличностных отношений каждого участника тренинга.

Комплекс занятий состоял из 12 занятий по сорок минут каждое. Занятия проводились 2 раза в неделю. Общая продолжительность комплекса занятий – 4 недели.

Каждое занятие включало – вводную, основную и заключительную части:

- вводная (разминочная) часть, направленная на подготовку группы к работе;



- основная часть, направленная на достижение целей занятий;
- завершающая часть, включающая подведение итогов, и рефлексия.

Тематический план комплекса занятий по коррекции агрессивного поведения подростков посредством социально-психологического тренинга представлен в таблице 3, конспекты занятий – в приложение 3

### **План-конспект занятий**

#### **Занятие 1.**

#### **Тема: Знакомство. Правила.**

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы тренинговых занятий, освоение приёмов активного стиля общения.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение «Знакомство».*

По уже сложившейся традиции тренинговых групп каждый из вас сейчас сделает себе визитку, при этом вы вправе взять себе любое имя. Вам предоставляется полная свобода выбора, вам даётся время для оформления визиток и подготовки к знакомству.

Психолог даёт задания:

Представиться каждому участнику.

Рассказать о своём имени.

Ответить на вопрос «Как ты сейчас себя чувствуешь?»

Психолог предоставляет программу и правила работы в группе. Проводится обсуждения и принятие с участниками правил работы в группе.

*Правила работы в группе:*

- Один говорит, все молчат.
- Каждый говорит от своего имени, о себе, о своём мнении, о своих мыслях и чувствах (здесь и сейчас).
- Конфиденциальность.
- Безоценочность.
- Активное участие.
- Искренность в общении.

Правила принимаются по результатам голосования, после чего записываются на ватмане.

Основная часть:

*Анкета.*

Участникам предлагается ответить письменно на вопросы:

Что я знаю о себе?

Что я хочу узнать о себе?

Мои ожидания от данного курса?

Данные анкеты используются психологом для достижения содержательности тренинговых занятий.

*Упражнение «Хлопки»*

Все кладут руки на колени рядом сидящих, хлопки выполняются по очереди каждой ладошкой. Если очерёдность ладошек нарушается, участник выбывает из круга.

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

## **Занятие 2.**

**Тема. Я – концепция.**

**Цель:** Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников, прояснение Я – концепции.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение «Приветствие».*

Сегодня мы продолжим знакомство и сделаем это следующим образом. Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем кто обладает каким – то умением, это умение он называет( поменяйтесь все те, кто умеет плавать), при этом тот, кто стоит в центре круга постарается занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется продолжит игру. Используем это упражнение для того, чтобы лучше узнать друг друга.

Основная часть:

*Игра «Салат» (разделить участников на малые группы)*

Обсуждение «Что такое Я»

Психолог предлагает обсудить в малых группах, а затем всем вместе «Что такое Я». Резюме: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...

*Упражнение «Я – это ...» «Какой я?»*

Подросткам даётся задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Реальное, идеальное, зеркальное Я.

*Лекционный материал психолога.*

Я- реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я- идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Работа подростков с таблицей.

1	Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2	Я – реальное	Я – идеальное	Я – зеркальное
	Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?

#### *Упражнение « Моё Я»*

Психолог предлагает нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное. (рисование 15-20 минут под спокойную музыку)

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

*Игра «Салат» (разделить участников на малые группы)*

Обсуждение «Что такое МЫ»

Психолог предлагает обсудить в малых группах, а затем всем вместе «Что такое МЫ». Резюме: МЫ – это много, коллектив, дружба, сила, целое, общность, команда, характер...

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

### **Занятие 3.**

#### **Тема. Чувства.**

Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*«Беседа».*

Психолог озвучивает тему и просит подумать, чем она может быть им полезной. В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявления чувств;
- понимать себя (рефлексия);

- понимать окружающих (эмпатия);
- общаться без конфликтов.

Основная часть:

*Упражнение « Слепой и поводырь»*

Нужно разбиться на пары, «слепому» завязывают глаза и «поводырь» проводит его вокруг препятствий, затем они меняются ролями. После упражнения проводится обсуждение, что участники чувствовали в той и в другой роли.

*Дискуссия « Чувства»*

Психолог задаёт вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- что такое чувства?
- какие бывают чувства?
- все ли чувства надо испытывать человеку?
- как надо проявлять чувства?

Психолог обобщает: « Чувства – это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, обогащает внутренний мир, делая нашу жизнь неповторимой и прекрасной.

*Чувства.*

Нравственные, этические	Эстетические	Интеллектуальные ( познавательные)
Отношение к другим, семье, себе, к Родине. Любовь, гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд, патриотизм.	Восприятие художественных произведений. Диапазон: от наслаждения до отвращения.	Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления.

*Упражнение « Мир чувств»*

Психолог предлагает каждому участнику выбрать две карточки ( жёлтую и зелёную ), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

---

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

После упражнения проводится рефлексия:

- какое чувство было легче показать?
- какие трудности возникали при пантомиме?
- что помогло справиться с заданием.

*Упражнение « Незаконченные предложения »*

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

*Упражнение « Моя полянка »*

Психолог предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить (спокойная музыка)

Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого – то она маленькая, у кого – то большая. У кого – то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть? После упражнения подросткам предлагается нарисовать свою полянку.

*Игровое задание. «Загадай предмет».*

Психолог рассказывает, что различные предметы, когда мы на них смотрим, вызывают у нас различные чувства. ( когда мы видим шприц, то у нас возникает чувство страха или тревоги, а если смотрим на арбуз, то чувство радости или любопытства – сладкий ли?). Предлагается загадать тот или иной предмет и, не произнося загаданное вслух, называть как можно больше чувств, которые этот предмет вызывает. Остальные должны угадать, какой предмет загадан.

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

**Задание 4.**

**Тема. Стресс.**

Цель: преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение «Продолжи ряд»*

Подросткам предлагается продолжить ряд глаголов: заставили, велели, скомандовали... (приказали, потребовали).

Основная часть:

*Упражнение «Чем отличаются»*

Даётся для сравнения два понятия, определить чем они отличаются.

Эмпатия ( осознание чувств другого человека, наличие сострадательной реакции)

Симпатия ( тёплое чувство к другому человеку, осознание его привлекательности)

Что такое стресс?

Предлагается назвать одним словом ситуации:

- Двойка за контрольную;
- Поздно вернулся домой, конфликт с родителями;
- Поссорился с другом;
- Сломался компьютер;
- Потерял телефон.

Резюме: стрессовые ситуации.

Учащиеся предлагают свои понятия «стресс».

*Лекционный материал психолога.*

В сложной и опасной ситуации человек испытывает стресс. Величина стресса зависит от фактора, вызвавшего это состояние. Стрессоры бывают физиологические ( высокая или низкая температура, недостаток кислорода, сильные боли, травмы) и психологические ( страх, горе, перегрузка). Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Это проявляется в усилении работы сердца, гормональной системы, повышении мышечного тонуса. При воздействии кратковременного стрессора умеренной силы, человек, как правило, к нему адаптируется. В экстремальной ситуации ему не удаётся справиться, организм либо не успевает мобилизовать свои энергетические ресурсы, либо они быстро истощаются и не успевают восстановиться. При длительном стрессе основной удар приходится на нервную систему, в результате чего возникает полное истощение сил и психические расстройства. Понятие стресс ( давление, напряжение) стало известно в 1936 г. Его ввёл Ганс Селье, он определил это состояние, как напряжение, возникающие под влиянием каких либо сильных воздействий. Для того, чтобы не подвергать свой организм сильным напряжениям, с одной стороны, надо стараться избегать стрессовых ситуаций, а с другой

– учиться противостоять стрессам (повышать энергетические возможности своего организма, вырабатывать умение регулировать своё эмоциональное состояние).

*Самоанализ. Диагностика «Как сильно ты подвержен стрессу?»*

(анкета Э. Ховарда)

*Упражнение. Чем полезен и чем может быть вреден стресс.*

Подростки размышляют и делают выводы. Совместно обсуждается, какие нежелательные эффекты могут возникнуть в результате стресса и делаются записи в тетрадях.

1. Эмоциональные эффекты: возрастание напряжения, тревожности, враждебности, мнительности, снижение самооценки.
2. Интеллектуальные эффекты: ухудшение памяти, внимания, темпов мышления, снижение успеваемости.
3. Поведенческие эффекты: снижение заинтересованности, нарушение сна и аппетита, нерешительность.

Подумай, какие источники могут вызвать стрессовую ситуацию:

*Источники стресса*

- Люди
- Работа
- Деньги
- Болезнь
- Школа

*Упражнение. Выход из сложной ситуации.*

С учетом полученных результатов при анкетировании и, исходя из своего опыта, разработать программу или рекомендации по преодолению стресса. По желанию подростки представляют свои разработки.

*Памятка*

1. Закалять своё тело. Меньше употреблять жиров, сладкого, мучного, никотина и алкоголя – они ослабляют антистрессовую защиту организма.
2. Регулировать своё дыхание, так как оно, сбиваясь, первым реагирует на стресс. Положить правую руку на грудь, на вдохе считать: 1 – 10, на выдохе: 10 -1. На выдохе кулаки разжать, на выдохе сжать.
3. Юмор – это спасательный круг, посмейтесь, подойдите к зеркалу, постройте себе рожицы, похвалите себя.
4. Если стрессовое воздействие длится долго, переключайтесь на новый вид деятельности.

*Притча «Потеря» (Лавский В. 1997 г.)*

Мулла потерял осла, он ищет его и возносит благодарение к Богу. Когда у него спросили, за что он благодарит, мулла ответил:

«Я благодарю Бога за то, что не сидел на этом осле, а то ведь и я мог потеряться».

*Обсуждение.*

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

## **Занятие 5.**

### **Тема. Межличностное взаимопонимание.**

Цель: актуализация опыта понимания окружающих, поиск способов расположения людей к себе.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение « Молекулы»*

Все подростки – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3, 4, 5 атомов определённым способом. Можно соединяться локтями, ладонями, коленками.

Основная часть:

*Лекционный материал психолога.*

Каждый человек имеет индивидуальные особенности, которые создают различия в восприятии и понимании другого человека. Для того, чтобы научиться договариваться и понимать, необходимо учитывать психологические особенности другого человека, уметь объяснять свои цели и намерения, быть внимательным к себе и своему собеседнику, учитывать мнение собеседника при принятии решения. Взаимопонимание – установление контакта между людьми, совпадение смыслов, высказываний, требований, обуславливающих отсутствие препятствий в общении, принятие партнёра в процессе общения.

Сущность взаимопонимания проявляется:

- В согласовании осмысления предмета общения;
- В принятии целей, мотивов и установок партнёрами по взаимодействию;
- В близости познавательного, эмоционального и поведенческого реагирования на способы достижения результатов совместной деятельности.

Причинами недопонимания могут быть:

- Отсутствие или искажение восприятия людьми друг друга;
- Умышленное или случайное искажение передаваемой информации;
- Отсутствие возможности исправить ошибку или уточнить данные;

*Упражнение « Когда меня понимают...»*

Вспомните ситуации взаимодействия с другими людьми, когда вас понимают, и попробуйте ответить на вопросы



По каким признакам вы это чувствуете?

Когда вы понимаете человека, каким образом вы это демонстрируете?

Кого вы поддерживаете и в каких ситуациях?

*Упражнение «Круг взаимопонимания»*

Нарисуйте круг, вы находитесь в центре круга, расположите своих знакомых, друзей, родственников вокруг себя. ( спокойная музыка )

Кого вы расположили в кругу? Кого за кругом, почему?

Если бы у вас была возможность изменить отношения, то как это повлияло бы на расположение людей вокруг вас?

Нарисуйте второй круг с теми изменениями, которые вы хотели бы внести.

Сравните два рисунка.

*Упражнение для групповой работы «Спички»*

Подростки разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу. Один из них складывает фигуру из восьми спичек. После этого он на словах объясняет своему напарнику, как надо сложить идентичную фигуру. При этом уточняющие вопросы задавать нельзя. Затем упражнение повторяется и вопросы задавать можно. Меняются ролями.

*Рефлексия.*

*Дискуссия «Помощь»*

Психолог предлагает обсудить виды помощи ( материальная, моральная поддержка, физическая, информационная и т. д.) и ответить на вопросы:

- Как ты себя чувствуешь, когда тебе помогают?
- Как ты себя чувствуешь, когда помогаешь сам?
- Что тебе легче: принимать или оказывать помощь?
- Кому ты недавно помог?

*Упражнение «Строим дом»*

Все становятся в один ряд. Один подросток – прораб, он передаёт строителям разные материалы ( ведро с песком, стекло, бревно). Все по очереди передают эти предметы. Последний - кладовщик, он запоминает, какие материалы были доставлены, упражнение проводится с помощью пантомимических приёмов.

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

## **Занятие 6.**

**Тема. Общение.**

Цель: знакомство с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение «Испорченный телефон»*

Подростки встают в цепочку, психолог встаёт в конце. Хлопком по плечу он предлагает подростку повернуться к нему лицом. Затем он жестами показывает какой – либо предмет. Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаёт третьему и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: всё делается молча, только с помощью жестов.

Основная часть:

*Упражнение «Спина к спине»*

Подростки садятся на стульях спиной друг к другу, выбирают тему и общаются. Затем происходит обмен впечатлениями.

*Упражнение «Сидя, стоя»*

Упражнение выполняется в парах, в которых партнёры меняются местами.

Один подросток сидит на стуле, другой стоит, ведётся беседа. Обсуждение, как каждый себя чувствовал.

*Лекционный материал психолога.*

Общение – это форма жизнедеятельности, сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, обусловленный потребностями в совместной деятельности. Процесс общения включает в себя:

- Обмен информацией;
- Взаимодействие;
- Восприятие и понимание другого человека.

*Цели общения:*

- Установление контакта;
- Сообщение и получение информации, обмен мнениями, замыслами, решениями, сообщениями;
- Побуждение, стимулирование активности партнёра;
- Координация действий;
- Обмен эмоциями;
- Установление отношений – осознание своего места в межличностных связях (ролевых, деловых)

*Самоанализ*

Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что – то новое. Я думаю вам будет интересно получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности. Мы это сделаем с помощью теста « Какой я в общении?»

Интерпретация результатов.

*Упражнение « Круг моего общения»*

Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишите их имена в специальную аналитическую таблицу.

Возрастная категория	имя	Тип отношений (общения)
Сверстники		
Старше меня на 3-5 лет		
Старше меня на 6-10 лет		
Старше меня более чем на 10 лет		
Младше меня на 1-3 года		
Младше меня на 3-5 лет		
Маленькие дети		

- 1) Кто лидер в вашей паре общения?
- 2) Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?
- 3) Что является предметом разговора?
- 4) Каким образом заканчиваете беседу?
- 5) Что испытываете после её завершения?

*Рефлексия*

*Дискуссия « Что может мешать общению»*

Прерывание, перебивание, занятия посторонними делами, возражение до того, как собеседник изложил всё до конца и т. д.

*Притча « Три типа слушателей»*

Однажды к Будде пришёл культурный и воспитанный человек. Он задал Будде вопрос. Будда сказал, что не может прямо сейчас ему ответить. Человек удивился: « Вы заняты?» Будда ответил, что у него достаточно времени, но в данный момент ответ его не будет воспринят, т. к. есть три типа слушателей. Первый тип, как горшок, повернутый вверх дном. Можно отвечать. Но в него ничего не войдёт, он не доступен. Второй тип слушателя подобен горшку с дыркой в дне, он находится в правильном положении, но в дне дырка и наполняется он только на мгновение. Есть третий тип слушателя, у которого

нет дырки и он не стоит вверх дном, но он полон отбросов, вода может входить в него, но она тут же отравляется.

*Обсуждение.*

*Игра « Пишущая машинка»*

Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас - буквы на клавиатуре. Наша машинка умеет печатать слова и делает это так: я говорю слово « добро», и тогда, кому достаётся буква « д», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши и т. д. ( распределяем буквы).

Заключительная часть: *Рефлексия, Ритуал прощания.*

### **Занятие 7.**

#### **Тема. Конфликты.**

Цель: познакомить с понятием « конфликт» и психологией конфликта, выявить стратегию поведения при разрешении конфликта.

Чтобы испортить отношения, достаточно начать их выяснять (М. Авреми).

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Игра « Слон, пальма, крокодил»*

Давайте встанем в круг и поиграем в одну весёлую игру. Сначала я расскажу, как нужно будет показывать три фигуры. « Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. « Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы. « Крокодил» - двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Теперь я в очень быстром темпе буду называть одну из трёх фигур и при этом показывать на любого из вас. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

*Упражнение « Разведчик»*

Все стоят в кругу.

- Я буду быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа.

Обсуждение. Легко ли общаться без контакта глаз?

*Лекционный материал психолога.*

Конфликт ( лат. столкновение) происходит из – за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне своё мнение или то решение, которые данная сторона не разделяет. В любую ситуацию конфликта мы привносим наш собственный прошлый опыт как положительный, так и негативный. Все мы имеем дело с конфликтами разного уровня, и каждый для себя выработал определённые стратегии, позволяющие справляться с конфликтами.

Конфликт деструктивен, если он:

- Уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
- Снижает самооценку и вызывает стресс;
- Вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

Конфликт конструктивен, если он:

- Раскрывает важную проблему;
- Вовлекает людей в решение проблемы;
- Даёт выход скопившимся негативным эмоциям;
- Помогает совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Условия конструктивного разрешения конфликтов.

1. Прекращение конфликтного взаимодействия.
2. Снижение интенсивности негативных эмоций.
3. Выявление и признание собственных ошибок.
4. Объективное обсуждение проблемы.
5. Выбор оптимальной стратегии разрешения.

Конфликты происходят между поколениями ( дети и родители), между полами ( мужчины и женщины), между сверстниками, учителем и учеником, внутри себя.

*Дискуссия.*

С кем подростки конфликтуют чаще всего?

Что является чаще всего причиной подростковых конфликтов?

Нужны ли конфликты?

Как выходите из конфликтов?

*Самоанализ.*

Тест описания поведения К. Томаса.

Интерпретация.

*Упражнение для групповой работы « Анализ жизненных ситуаций»*

Группа разбивается на подгруппы, предлагается провести анализ конфликтных ситуаций и разыграть различные способы её разрешения, используя 5 стратегий поведения. Психолог раздаёт карточки с ситуациями, можно обсудить свою собственную.

*Упражнение « Слова»*

1	Приятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам	Неприятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам

2	Приятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники	Неприятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники

Психолог предлагает заполнить таблицу, и зачитать по желанию.

*Обсуждение.*

Заключительная часть: *Рефлексия, Ритуал прощания.*

### **Занятие 8.**

#### **Тема. Принятие решений.**

Цель: развитие навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Упражнение « Меняемся местами»*

Все сидят в кругу, по команде: « Меняются те, у кого... (летом день рождения, есть домашнее животное, кто любит компьютерные игры) – меняются местами.

Основная часть:

*Упражнение «Ассоциации»*

Подростки пишут названия праздника, сладости, цвета, с которыми себя ассоциируют. Листы собираются, зачитываются, задача группы – узнать автора.

*Упражнение « По секрету»*

У каждого человека есть самые сокровенные желания и мечты. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас не правильно поймут окружающие. Начнут высмеивать или будут завидовать. Попробуйте сформулировать основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всего доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее.

*Лекционный материал психолога.*

Все свои цели, желания высказывайте только в положительной форме: Я хочу..., Я могу..., Я буду... Отрицательное высказывание лишь блокирует действие, препятствует ему. Начинать надо с выяснения того, что именно вы хотите изменить в себе, в своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие к самообману и неудаче. Сделать это непросто, существует много внутренних преград – от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов. Непонятное нам сопротивление может выражаться в страхе, скуке, лени. Возьмите лист и напишите: « Хочу, чтобы в ближайшие полгода...» Прочтите внимательно, выберите три самых главных, и начните с достижения этих трёх.

Шаги к цели.

1. Анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чём конкретно это может проявиться?
2. Оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы находитесь, что вы уже знаете и умеете?
3. Решите, что вам нужно сделать, и что вы предпримете?
4. Точная конкретизация каждого из действий по времени.
5. Осуществление того, что вы наметили.
6. Проверка и контроль результатов.

Лучше всего оформлять в таблицу, по горизонтали – что вы делаете, а по вертикали – временные отрезки.

*Упражнение «Шаг к цели»*

Подростков просят нарисовать горизонтальный отрезок и отметить на нём 11 точек на равном расстоянии друг от друга, обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка ( 0 ) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута, крайняя правая ( 10 ) – ситуацию, когда цель достигнута полностью. Подросткам предлагается написать рядом с каждой из двух точек несколько слов, которые бы описали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то насколько они близки к своей цели. Они отмечают соответствующую цифру, потом надо нарисовать от этой точки стрелку к следующей « Вот ближайший шаг на пути к вашей цели, даже если пока она полностью не достижима, хотя бы этот шаг сделать можно и нужно.» Подумайте, что нужно сделать и когда именно вы это сделаете.

Обсуждение.

*Памятка*

Подросткам раздаются памятки

1. Четко определить и сформулировать проблему или ситуацию.
2. Собрать и рассмотреть всю информацию, все факты о проблеме.
3. Подобрать возможные варианты решения проблемы.
4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта.
5. Выбрать оптимальный вариант.
6. Осуществить принятие решения.
7. Нести ответственность за своё решение.

*Упражнение «Смятый лист»*

Подросткам предлагают вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2-3 мин, после чего кратко написать её суть или изобразить

символ. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берёт свой лист и сильно сминает, а потом разглаживает. После этого подростков просят внимательно рассмотреть лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, разглядеть в смятых линиях какой-либо рисунок. Потом участники обводят карандашами рисунок. Когда изображение готово, можно записать ассоциации и идеи, как рисунок может быть связан с их проблемой.

*Обсуждение.*

Психологический смысл упражнения.

Техника носит проективный характер, как правило, после размышления о проблеме и описания её сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших на смятом листе, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами её решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом ракурсе, обнаружить неожиданный способ её решения.

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

### **Занятие 9.**

#### **Тема. Уверенное поведение.**

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Игра « Контакт глаз »*

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

Основная часть:

*Упражнение « Уверенность, неуверенность »*

Сейчас мы будем кидать друг другу мяч и при этом говорить ассоциации, связанные со словом «уверенность» (спокойствие, сила...) А теперь почувствуем состояние уверенности в себе: походим уверенной походкой, сядем уверенно на стул, посмотрим друг на друга уверенно, пожмём уверенно руку соседу.

Обсуждение.

Затем психолог предлагает прочувствовать неуверенное поведение.

Обсуждение.

*Лекционный материал психолога.*

Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека. Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший), у человека есть три потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдём в



контакт с человеком, а удовлетворяются они при уверенном поведении. Уверенный человек:

- Использует « Я – высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своих желаниях;
- Отражает чувства;
- Умеет просить;
- Умеет отказать;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Признаки неуверенного поведения ( я – плохой, ты – хороший):

- Человек смотрит в пол;
- Не может отстаивать свою позицию;
- Первое «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиваться своего;
- Не умеет просить;
- Не может отказать;
- Ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;
- Отвечает односложно «да», «нет»;
- При разговоре не садится;
- Прячет ноги под стул;
- Держится на большой дистанции от собеседника;
- Мнёт руки, говорит тихо.

#### *Упражнение « Нет »*

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить « нет ». Меняются ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

#### *Отработка навыков уверенного поведения.*

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

2. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.
3. твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим.

Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

*Упражнение « Символ»*

Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение « Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

*Упражнение « Копилка»*

Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние( умственные способности, душевные качества, умения) или внешние( семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками собирается их « копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

*Упражнение « Мои ресурсы»*

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

## **Занятие 10.**

### **Тема. Темперамент.**

Цель: Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Игра «Абракадабра»*

Все разбиваются на пары. По команде психолога пары быстро должны принять определённую позу ( спина к спине, колено к колену, затылок к затылку), при слове « Абракадабра» нужно поменять партнёра и образовать новые пары.

Вводная часть:

*Лекционный материал психолога.*

В 5 веке до новой эры древнегреческий врач Гиппократ, условно разделил людей на четыре группы, в зависимости от преобладания в организме жидкостей:

Кровь ( сангвис)

Желтая желчь ( холе)

Черная желчь (мелайна холе)

Лимфа (флегма)

От латинских названий этих жидкостей и получили своё обозначение типы темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик).

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость возникновения, прекращения и изменение.

Свойства темперамента составляют индивидуальные особенности человека, так как в основном биологически обусловлены и являются врождёнными.

И. П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы – силу, уравновешенность, подвижность возбуждательного и тормозного процессов:

- сильный, неуравновешенный, подвижный (холерик)
- сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник)
- сильный, уравновешенный, инертный (флегматик)
- слабый, неуравновешенный, инертный (меланхолик)

Характеристика темпераментов.

*Сангвиник* – уравновешенный, с высокой скоростью реакции, умеренной силой их протекания. Активный, энергичный, способен легко приспосабливаться к новым условиям, подвижный, общительный, мимика и жесты выразительны, речь быстрая, самоконтроль мыслей и эмоций. Легко приобретает знания, умения и навыки, выполняет одновременно несколько дел, свободно переключается с одной работы на другую, имеет творческий потенциал. Подходящей можно считать деятельность, наполненную разнообразием, активностью, творчеством, может быть рекомендована работа с людьми.

*Холерик* – неуравновешенный, в общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп выполнения деятельности быстрый. Вспыльчивый, порывистый, может ставить перед собой такие задачи, которые не в силах выполнить. Отсюда возникает

перенапряжение и неудовлетворённость собой, и как результат – раздражение на окружающих. Неуступчивый, запас энергии распределяет неравномерно. Подходящей можно считать деятельность, имеющую в своей основе цикличность, творчество, физическую выносливость.

*Флегматик* – уравновешенный, упорный, терпеливый, в общении избирательный, трудно сходится с людьми. Речь и движения неторопливы. Не любит частую смену деятельности. Не конфликтный, отличается медлительностью и продуманностью поступков. К новой обстановке привыкает медленно, устойчив в отношении привычек, в деятельности проявляет вдумчивость и усидчивость. Наиболее эффективно работает при стабильном режиме на привычном месте. Подходящей можно считать деятельность, не отличающуюся разнообразием, не требующую быстрого переключения.

*Меланхолик* – неуравновешенный, чувствительный, ранимый, тревожный, эмоционально неустойчив. Отличается пониженной работоспособностью, уходит от принятия решений и ответственности. Трудно привыкает к новой обстановке, склонен к самоанализу и анализу поступков других людей. Подходящей можно считать деятельность, требующую внимания, умения вникать в суть проблемы и прорабатывать детали.

*Самоанализ « Мой темперамент»*

Определение типа темперамента: тест Айзенка

Определение типа нервной системы. Теппинг – тест.

*Рефлексия.*

Какие сильные стороны вашего темперамента способствуют успешной деятельности?

Над чем стоит работать?

Темперамент является природной основой проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, несвойственные данному темпераменту ( самовоспитание).

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

### **Занятие 11.**

#### **Тема. Характер**

Цель: познакомить подростков с понятием « характер», осознание собственных качеств характера.

Вводная часть: ритуал приветствия.

*Игра « Стоп – кадр»*

Подростки свободно перемещаются по классу, по хлопку они останавливаются, демонстрируют с помощью мимики, пантомимики, жестов, то слово, которое называет психолог ( слова: встреча, общение, дружба, понимание, счастье).

Основная часть:

*Упражнение « Я дарю»*

Каждый подросток получает по три листочка, на которых пишет, что хотел бы подарить: другу, группе, семье. Листочки собираются, перемешиваются, каждый выбирает три листочка, в группе зачитываются все « подарки».

*Лекционный материал психолога.*

В переводе с древнегреческого слово « характер» означает « чеканка, печать». В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливают характер человека, а с другой – характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека.

*Характер* – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, выражающихся в отношении к различным сторонам действительности и проявляющихся в деятельности, поведении и поступках.

В системе отношений выделяют четыре группы черт характера:

- отношение человека к другим людям ( общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость)

- отношение человека к своему делу ( трудолюбие, лень, ответственность, халатность)

- отношение человека к самому себе( скромность, тщеславие, самокритичность)

- отношение человека к вещам

В характере человека выделяют:

- интеллектуальные черты ( качества ума)

- эмоциональные черты

- волевые черты

*Упражнение « Азбука характера»*

Впишите, соответственно алфавитному порядку, названия черт характера. А – аккуратность, Б – бережливость

А \_\_\_\_\_ К \_\_\_\_\_ У \_\_\_\_\_ -

Б \_\_\_\_\_ - Л \_\_\_\_\_ Ф \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_ М \_\_\_\_\_ Х \_\_\_\_\_ -

Г \_\_\_\_\_ Н \_\_\_\_\_ Ц \_\_\_\_\_

Д \_\_\_\_\_ О \_\_\_\_\_ Ч \_\_\_\_\_

Е \_\_\_\_\_ П \_\_\_\_\_ Ш \_\_\_\_\_  
 Ж \_\_\_\_\_ Р \_\_\_\_\_ Щ \_\_\_\_\_  
 З \_\_\_\_\_ С \_\_\_\_\_ Э \_\_\_\_\_  
 И \_\_\_\_\_ Т \_\_\_\_\_ Ю \_\_\_\_\_

*Сказка о Деревьях – Характерах (И. Вачков)*

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли ... Деревья – Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живущих далеко за горами. У каждого Дерева от ствола отходили четыре главные ветки и множество маленьких. Эти четыре ветки имели своё название: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. На одном Дереве ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, на другом была скручена кольцом Лжи. Где – то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюблённостью, где – то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где – то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость. Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжёлыми, зато лёгкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже пила не смогла бы распилить твёрдые Характеры, а мягкие были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по – разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви. Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево. Но попасть в лес невозможно, а узнать какой у тебя характер можно, изучая себя и свои поступки.

Обсуждение.

*Самоанализ*

Типы акцентуаций характера и особенности их проявления

(А. Е. Личко).

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*

## **Занятие 12.**

### **Тема. Прощай...**

Цель: закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.

Вводная часть: ритуал приветствия.

#### *Игра «Скрепки»*

Подростки делятся на подгруппы, каждому даётся по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку, используя все скрепки. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку.

Основная часть:

#### *Анкета обратной связи*

- Как ты себя чувствовал на занятиях?
- Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?
- Что больше всего понравилось?
- Твои пожелания.

#### *Упражнение «Письмо себе»*

- Сейчас я предложу вам необычное задание. Возьмите лист бумаги и напишите письмо себе. О чём? Решать вам. Может это будут размышления о жизни, или совет, как справиться с проблемой, или рассказ о том, чему научились здесь. Вариантов много. Начнём.

- Теперь представьте, что вы получили это письмо. Прочитайте его как письмо от самого близкого человека и напишите ответ.

- Посмотрите на всех, сидящих здесь, и выберете того, кому вы могли бы прочитать своё письмо или отрывок. Можно рассказать о своих мыслях, сомнениях...

#### *Играем в любимые игры и упражнения.*

*Притча.* Когда – то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством.

Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

*Обсуждение.*

Верьте в себя.

Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями

Верьте в своё занятие,

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Поверьте в свои силы!

Заключительная часть: *Рефлексия. Ритуал прощания.*



**Общие рекомендации классным руководителям по работе с  
агрессивными подростками**

- 1) Контакт с ребенком;
- 2) Уважительное отношение к личности ребенка;
- 3) Положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- 4) Безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- 5) Сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля;
- 6) Старайтесь объективно оценивать ситуацию и не делайте поспешных выводов (не выносите приговор ребёнку);
- 7) Не обсуждайте проблемное поведение при ребёнке;
- 8) Объясняйте конструктивные способы разрешения споров;
- 9) Иногда не надо вмешиваться в ссору между детьми, а лучше понаблюдать за поведением ссорящихся детей;
- 10) Не выясняйте отношения с другими взрослыми в присутствии ребёнка;
- 11) Помните, что внимание необходимо каждому в равных долях;
- 12) Создание в группе эмоционального комфорта для детей;
- 13) Научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом;
- 14) Обучение навыкам сотрудничества;
- 15) Развитие творчества у детей.

## Рекомендации для родителей

### «Как надо вести себя с агрессивным ребёнком»

- 1) Первым делом (обязательно при помощи специалиста) нащупать все болевые точки в семье.
- 2) Нормализовать по возможности семейные отношения.
- 3) Ликвидировать все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребёнок, подражая, видит всё.
- 4) Принимать ребёнка таким, каким он есть, и любить его со всеми недостатками.
- 5) Требуя что-то от ребёнка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
- 6) Попытаться погасить конфликт ещё в зародыше, направляя интерес ребёнка в другое русло, отвлекая его на позитив.
- 7) Дать понять ребёнку, что он любим, даже если в семье появился новорождённый.
- 8) Научить подростка общению со сверстниками, уделяя максимум внимания при поступлении (посещении) образовательного учреждения.
- 9) При драчливости ребёнка главное – не разъяснять, а предотвращать удар.
- 10) Помнить, что и слово может ранить ребёнка, и внушать ему то же самое.
- 11) Попытаться понять подростка, в противном случае, вовремя обратиться к специалистам.

### Рекомендации подросткам

1. Если тебя рассердили действия одноклассника, и тебе захотелось ударить, то мы предлагаем сделать следующее.

Снять напряжение с помощью:

- счёта до 10;
- умывание или обмывание рук;
- направление агрессии на неодушевлённый предмет: эспандер, шарики, подушку (если дома), боксёрскую грушу (если в спортивном зале);
- встречи с психологом;
- закаливание психики и тела: обливание, контрастная душа, бассейна, водных процедур;
- осознание последствий и старание не допускать, чтобы они стали реальными.

2. Если тебя втягивают в драку, мы хотим порекомендовать:

- отойти от этого человека в сторону, зайти в класс или другое помещение;
- сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент;
- сказать: «Я зол, но отказываюсь драться с тобой»;
- сказать: «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»;
- сказать: «Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?»;
- не нападать первым;
- перевести конфликт в шутку.

Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

- предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, так же за это время можно сказать учителю или психологу, и они окажут им помощь в примирении);

- выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки, рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы);
- Если выше названные способы не помогают, позвать на помощь учителя.