



## **Аннотация**

Программа нацелена на решения проблемы агрессивного поведения среди воспитанников детского дома, а также на повышение уровня информированности педагогов о причинах и последствиях агрессивных проявлений у детей. Программа позволяет снизить уровень конфликтности в детском коллективе, справиться с негативными эмоциями, найти выход эмоциям в приемлемой форме и не допустить агрессивных проявлений в будущем у детей и педагогов.

## Содержание

Пояснительная записка	3
Тематический план	7
Содержание занятий	8
Заключение	17
Список литературы	18

## Пояснительная записка

Агрессия является неотъемлемой частью личности и общества. В современном мире, к сожалению, проявления агрессии наблюдаются повсеместно. Агрессия обладает заразительностью, большинство людей, отвергая агрессию на словах, тем не менее, проявляют ее в повседневной жизни в явной или латентной форме.

Под агрессией в психологии понимают тенденцию, проявляющуюся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других, либо доминировать над ними. Это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.п. состояния.

Агрессия может принимать самые разнообразные формы, наиболее распространенными из которых являются конфликтность, злословие, принуждение, негативное оценивание, применение физической силы. Раздражение, подозрительность, обида также являются агрессивными реакциями.

Причинами детской и подростковой агрессивности являются стремление достичь желаемого, привлечь к себе внимание, добиться авторитета в группе сверстников. Усвоение деструктивных форм поведения, отвержение взрослыми, гиперопека, эмоциональная депривация, высокая требовательность со стороны взрослых, отсутствие родительской опеки – все это факторы, обуславливающие формирование агрессивного поведения детей и подростков.

Дети и подростки склонны воспроизводить те виды взаимоотношений и поведения, которые используют в воспитании их родители. На примере детей, воспитывающихся в детском доме можно видеть результат такого воспитания

Человек, ставший свидетелем насилия, открывает для себя новые грани агрессивного поведения, которые ранее отсутствовали в его поведении. Наблюдая агрессивные действия других, ребенок начинает их тиражировать,

постоянное наблюдение сцен агрессии и насилия в жизни ребенка приводит к утрате эмоциональной восприимчивости к чужой боли. В итоге ребенок привыкает к насилию и перестает рассматривать его как неприемлемую форму поведения.

Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности.

Большинство детей и подростков, поступаая в детский дом, уже имеют повышенный уровень агрессивности и враждебности, часть детей уже усвоила агрессивные формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми и других способов общения не знают.

Условия проживания в детском доме, также могут способствовать накоплению и проявлению агрессивных эмоций. Соблюдение дисциплины, выполнение режимных моментов, постоянное взаимодействие воспитанников между собой, требования со стороны педагогов, отсутствие возможности уединения - все это может вызывать вспышки гнева, раздражительности, протеста, с которыми дети самостоятельно справиться не в состоянии.

Все эти факторы, способны вызывать конфликты между детьми, детьми и педагогами, которые сопровождаются как вербальной агрессией, так и попытками решить конфликт с помощью физической силы. Справиться с негативными эмоциями, найти выход эмоциям в приемлемой форме и не допустить агрессивные проявления в будущем, именно на это нацелена данная комплексная коррекционная программа «Мир спокойствия» по снижению агрессивных проявлений у детей и педагогов в условиях детского дома.

**Цель программы** – снижение уровня агрессивных проявлений и профилактика агрессии у подростков в условиях детского дома путем обучения навыкам адаптивного поведения.

**Задачи:** 1. Выработать у детей умение грамотно проявлять свои эмоции и вербализировать свои чувства.

2. Освоить эффективные способы бесконфликтного поведения.

3. Обучить детей и педагогов способам релаксации, эмоциональной разрядки.

4. Сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Выполнение поставленных задач поможет подросткам снизить уровень агрессивности до приемлемого, а это в свою очередь, позволит добиться успешной адаптации и социализации в будущем.

**Программа состоит из двух блоков.**

**1 блок** – цикл групповых занятий с воспитанниками детского дома в возрасте 12 – 16 лет. Занятия направлены на снижение агрессивных проявлений у подростков и их профилактику, обучение умению справляться со своими негативными эмоциями, находить разрядку в социально приемлемой деятельности. Блок включает в себя 10 занятий, длительностью 40 – 50 минут, занятия проводятся 1 -2 раза в неделю.

**2 блок** – цикл занятий для педагогов детского дома. Занятия с педагогами направлены на профилактику агрессивных проявлений, снятие эмоционального напряжения. Занятия позволят научиться справляться с приступами гнева, раздражительности и др. агрессивными реакциями, как у самих педагогов, так и у детей. Блок включает в себя 5 занятий, длительностью 40 - 50 минут.

Программа рассчитана на долгосрочную перспективу и может быть использована в работе педагога-психолога в течение года, по мере формирования групп. Программа рассчитана как на агрессивных детей и детей, склонных к агрессии, а также может охватывать весь детский контингент в учреждении и быть нацелена на профилактику агрессивных проявлений воспитанников детского дома..

Критерии эффективности программы:

1. Снижение уровня агрессивности и враждебности у подростков и педагогов.

2. Снижение количества наблюдаемых конфликтных ситуаций, возникающих между воспитанниками, воспитанниками и педагогами

3. Снижение частоты агрессивных проявлений у подростков и педагогов.

В начале реализации программы и после ее завершения проводится диагностика агрессивности среди подростков и педагогов с целью определения уровня тревожности, агрессивности, враждебности и видов агрессивных реакций. Для этого используются опросник Спилбергера, опросник Басса – Дарки, метод наблюдения за агрессивными проявлениями в поведении подростков. По результатам диагностики формируются группы подростков и педагогов, после этого планируются занятия и начинается работа.

### Тематический план

№	Тема занятия	Цель занятия
<b>Блок 1. Занятия по снижению агрессивных проявлений у подростков</b>		
1.	Установление контакта	Информирование о целях предстоящих занятий, обсуждение правил группы, установление контакта
2.	Чувства и эмоции.	Учимся говорить о своих чувствах и внутреннем состоянии
3.	Почему я злюсь?	Учимся анализировать свои чувства, причины агрессивного поведения
4.	И я хороший, и ты хороший!	Учимся говорить добрые слова о себе и о других
5.	Поле боя	Выражение агрессии приемлемым способом
6.	Работа с соленым тестом	Вытеснение отрицательных эмоций, расслабление.
7.	Маски	Проигрывание разных состояний, агрессивных и неагрессивных
8.	Не твое – верни!	Учимся договариваться, решать конфликты не используя агрессию.
9.	Провокация!	Учимся не реагировать на провокации, используя приемы конструктивного решения конфликта
10.	Релаксация	Обучение способам эмоциональной разрядки.
<b>Блок 2. Занятия по профилактике агрессивных проявлений у педагогов</b>		
1	Что такое агрессия?	Установление контакта. Информирование о целях работы. Информирование о сущности, причинах, проявлениях агрессии.
2	Долой негативную энергию!	Эмоциональная разрядка



3	Радуга эмоций.	Управление эмоциями, используя элементы арт-терапии
4	Спокоен педагог – спокоен ребенок	Учимся контролировать свои эмоции
5	Эффективное общение	Обучение эффективным способам общения с подростком, склонным к агрессивным проявлениям.

## Содержание занятий

### **Блок 1. Занятия по снижению агрессивных проявлений у подростков**

#### **Занятие 1. Установление контакта.**

*Цель* – информирование о целях предстоящих занятий, обсуждение правил группы, установление контакта.

*Материалы:* листы бумаги, карандаши.

*Содержание занятия.* 1. Педагог сообщает о целях предстоящей совместной работы, обсуждаются правила работы группы.

2. Педагог предлагает участникам сделать краткую презентацию: рассказать о себе, о своих положительных качествах, интересах, предпочтениях, жизненных правилах и т.д.

3. Педагог предлагает участникам нарисовать несуществующее животное и кратко рассказать о нем.

4. Обсуждение. Рефлексия.

#### **Занятие 2. Чувства и эмоции.**

*Цель* – учимся говорить о своих чувствах и внутреннем состоянии.

*Материалы:* листы бумаги, карандаши.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Обсуждение важных событий и настроения прошедших дней.

2. Определение, что такое чувства и эмоции, обсуждение спектра чувств и эмоций.

3. Педагог предлагает карточки, где изображены лица с разными эмоциями, задача участников определить, что испытывает человек на картинке.

4. Определение словами своего состояния, чувств и эмоции. Затем педагог предлагает выразить свое внутреннее состояние на бумаге с помощью рисунка.

5. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 3. Почему я злюсь?**

*Цель* – учимся анализировать свои чувства, причины агрессивного поведения.

*Материалы:* зеркала.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Педагог предлагает поговорить о том, что происходит с каждым участником, когда он злится. После чего участникам раздаются зеркала, задача - посмотреть на себе со стороны, когда испытываешь различные эмоции. Педагог делает акцент на том, как меняется мимика человека, когда он испытывает положительные эмоции, и какие гримасы на лице, когда он злится.

3. Участниками предлагаются незаконченные предложения, которые необходимо дописать.

Я сержусь, когда.....

Когда я злюсь, я.....

Успокоиться мне помогает.....

4. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 4. И я хороший, и ты хороший!**

*Цель* – учимся говорить добрые слова о себе и о других.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. «Обзывалки». Участники делятся на пары, после этого им по очереди предлагается обзывать друг друга, используя не ругательные слова, а название предметов, овощей, фруктов и т.д. Например, какая ты несъедобная морковка, кислое яблоко, чертополох и пр.

3. Участники остаются в парах, теперь их задача по очереди похвалить, сказать добрые слова своему напарнику. Когда похвалили друг друга, необходимо рассказать какой хороший Я, похвалить себя.

4. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 5. «Поле боя».**

*Цель:* выражение агрессии приемлемым способом.

*Материалы:* воздушные шары, листы бумаги.

1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Участники надувают воздушные шары, с воздухом оставляя в шаре свой гнев, злость, обиду, и др.

3. Участники делятся на пары. Участники по очереди нападают друг на друга, во время нападения второй участник не должен отражать нападение

3. Затем участники делится на две команды. Команды выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступить. Каждая команда готовит «бомбы», в качестве которых выступает смятая бумага. Задача команды перебросить «бомбы» на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество «бомбы».

4. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 6. Работа с соленым тестом**

*Цель* – вытеснение отрицательных эмоций, расслабление.

*Материалы:* соленое тесто.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Участникам предлагается поработать с соленым тестом. На первом этапе предлагается резать, рвать, мять тесто, вытесняя все свои агрессивные чувства. На втором этапе участники могут создать из теста то, что они пожелают, превратить кусок теста в предмет, через который выразить свои чувства и эмоции.

3. Обсуждение. Рефлексия

### **Занятие 7. Маски**

*Цель* – проигрывание разных состояний, агрессивных и неагрессивных.

*Материалы:* краски для лица, кисти.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Участникам предлагается разделить на пары и нарисовать на лице партнера маску, отразив его наиболее часто переживаемые эмоции. Масок может быть несколько, проиграв одно состояние перед зеркалом, подросток его смывает, удаляя тем самым агрессивные эмоции, и партнер наносит ему другую маску, проигрывая иное состояние.

3. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 8. Не твое – верни!**

*Цель* – Учимся договариваться, решать конфликты не используя агрессию.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Участникам предлагается разыграть ситуации, предлагаемые психологом. Основная задача подростка добиться цели, используя бесконфликтное поведение. Психологу важно показать подросткам, что ситуация может быть одна, а вариантов поведения человека в данной ситуации несколько.

*Ситуация 1.* Подруга уже не первый раз без разрешения взяла примерить твой любимый браслет и забыла вернуть. Задача – объяснить подруги, что чужое брать нельзя, попросить вернуть браслет, не используя агрессии.

*Ситуация 2.* На уроке рисования сосед по парте берет ваши цветные карандаши и рисует теми цветами, которые нужны вам в данный момент. Задача – договориться с товарищем, не вступая в конфликт.

3. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 9. Провокация!**

*Цель* – Учимся не реагировать на провокации, используя приемы конструктивного решения конфликта

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Психолог разыгрывает с подростками ситуации, рассматривает различные способы поведения в ситуациях, в которых, казалось бы, не обойтись без конфликта.

*Ситуация 1.* Посторонний человек наступил вам на ногу. Вместо извинений он обвиняет вас в сложившейся ситуации.

*Ситуация 2.* Во время совместного обеда ваш сосед неудачно махнул рукой, и содержимое тарелки оказалось у вас на брюках.

*Ситуация 3.* На уроке физкультуре один и тот же одноклассник, не в первый раз, попадает вам мячом по голове.

3. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 10. Релаксация.**

*Цель* – Обучение способам эмоциональной разрядки

*Материалы:* релаксирующая музыка.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Психолог знакомит подростков с рядом упражнений, которые позволяют держать под контролем свои отрицательные эмоции, сохранять спокойствие. Упражнения проводятся под спокойную, расслабляющую музыку.

*Дыхательное упражнение.* Глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задерживается дыхание, после чего делается через нос выдох как можно медленнее. Представляем, что с каждым глубоким вдохом происходит избавление от негативных эмоций.

*Физические упражнения.* Злишься – попрыгай, побегай, покричи, если есть возможность. Хорошо помогает справиться с отрицательными эмоциями спорт, прогулка, переключения на какую-либо деятельность.

*Напрягаем и расслабляем мышцы.* Закрывать глаза, руки поднять вверх, набрать как можно больше воздуха в легкие. Постоять в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем медленно выпустить воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи,

корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления. Выполнять упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

*Улыбка.* Улыбаться, стараясь удерживать улыбку 10-15 секунд. Улыбаться другим людям, а также себе в зеркале.

*Музыка.* Слушать успокаивающую музыку, вслушиваясь в нее, концентрируясь только на ней, это способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

3. Обсуждение. Подведение итогов. Завершение работы.

## **Блок 2. Занятия по профилактике агрессивных проявлений у педагогов**

### **Занятие 1. Что такое агрессия?**

*Цель* – Установление контакта. Информирование о целях работы, о сущности, причинах, проявлениях агрессии.

*Материалы:* листы бумаги, цветные карандаши.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Установление контакта. Обсуждение правил работы группы.

2. Психолог рассказывает о сущности, причинах возникновения агрессии, разнообразии агрессивных реакций. Совместно с педагогами обсуждает актуальность проблемы агрессивного поведения в условиях детского дома.

3. Психолог предлагает выразить педагогам свое настроение, состояние, чувства на листе бумаги.

4. Обсуждение. Рефлексия

### **Занятие 2. Долой негативную энергию!**

*Цель* – эмоциональная разрядка (занятие рекомендуется проводить в спортивном зале).

*Материалы:* спортивный инвентарь.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств «здесь и сейчас».

2. Педагогам предлагается выплеснуть негативные эмоции с помощью детских реакций – покричать, потопать ногами, попрыгать, побегать и т.д. На выбор предлагается спортивный инвентарь: скакалки, мячи, обручи.

3. Игра в снежки. Педагоги делятся на команды. Команды выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступить. Каждая команда готовит снежки, в качестве которых выступает смятая бумага. Задача команды перебросить снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество снежков.

4. Релаксация. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 3. Радуга эмоций**

*Цель* – управление эмоциями, используя элементы арт-терапии

*Материалы:* раскраски, листы бумаги, карандаши, краски, гуашь, кисти.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств и эмоции «здесь и сейчас».

2. Педагогам предлагается под музыку выразить свои эмоции с помощью цвета. Звучит спокойная музыка, участники по желанию выбирают карандаши, мелки, краски и начинают рисовать. Рисуют, что угодно, особо не задумываясь, лишь прислушиваясь к своему внутреннему состоянию, стараясь вложить свои эмоции рисунок.

3. Обсуждение. Рефлексия.

### **Занятие 4. Спокоен педагог – спокоен ребенок!**

*Цель* – учимся контролировать свои эмоции, снимать напряжение.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств «здесь и сейчас».

2. Психолог знакомит педагогов с рядом упражнений, которые позволяют держать под контролем свои отрицательные эмоции, сохранять спокойствие в общении с детьми и коллегами.

*Дыхательное упражнение.* Глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задерживается дыхание, после чего делается через нос выдох как



можно медленнее. Представляем, что с каждым глубоким вдохом происходит избавление от негативных эмоций.

*Напрягаем и расслабляем мышцы.* Закрывать глаза, руки поднять вверх, набрать как можно больше воздуха в легкие. Постоять в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем медленно выпустить воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления. Выполнять упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

*Массаж.* Массировать необходимо виски круговыми движениями, синхронно - 20 движений по направлению к лицу и 20 – по направлению к затылку. Повторить еще два раза. Завершая упражнение, уменьшать силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Закончив массаж, сделать 3 глубоких вдоха и выдоха.

*Улыбка.* Улыбаться, стараясь удерживать улыбку 10-15 секунд. Улыбаться другим людям, а также себе в зеркале.

*Музыка.* Слушать успокаивающую музыку, вслушиваясь в нее, концентрируясь только на ней, это способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

3. Обсуждение. Обмен опытом контроля своих эмоций.

### **Занятие 5. Эффективное общение.**

*Цель* – обучение эффективным способам общения с подростком, склонным к агрессивным проявлениям.

*Содержание занятия.* 1. Приветствие. Определение своего состояния, чувств «здесь и сейчас».

2. Анализ основных трудностей в работе педагога с подростком, склонным к агрессии. Обсуждение личного опыта педагогов работы с агрессивными детьми, их способы взаимодействия.

3. Обсуждение эффективных способов взаимодействия с агрессивными подростками.

- Если агрессия не опасна для самого подростка и окружающих, дайте возможность ее проявить, не пытайтесь успокоить, проявите спокойствие, не обращайтесь внимания.

- Агрессия порождает агрессию – не пытайтесь кричать в ответ, не проявляйте агрессивных реакций.

- Проявите понимание, проговорите возможные чувства ребенка вслух (Тебе, наверное, сейчас обидно...).

- Будьте готовы выслушать подростка без осуждения и критики.

- Переключите его внимание на какую-либо деятельность, начните обсуждение интересной темы с другими детьми в его присутствии.

- Если подросток склонен к агрессивным реакциям, не создавайте провоцирующих ситуаций: не демонстрируйте власть, не используйте негативной оценки личности ребенка, обговаривайте сроки исполнения поручений, не требуйте сиюминутного выполнения, используйте доброжелательный тон в общении и т.д.

4. Обсуждение. Подведение итогов работы. Завершение работы.

## Заключение

Согласно многочисленным исследованиям, сейчас проявления детской агрессивности являются одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым — родителям и специалистам (воспитателям, психологам, психотерапевтам). Сюда относятся вспышки раздражительности, непослушание, избыточная активность, драчливость, жестокость. У подавляющего большинства детей наблюдается прямая и косвенная вербальная агрессия — от жалоб и агрессивных фантазий

Следует считать, что у детей, как и у взрослых, существует две формы проявления агрессии: инструментальная (недеструктивная) агрессивность и враждебная деструктивность. Первая — механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации. Она побуждает ребенка к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя.

Вторая — не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты личности и снижение адаптивных возможностей ребенка. Деструктивность агрессии дети начинают чувствовать уже в раннем возрасте и стараются управлять ею.

Проявления агрессивного поведения чаще наблюдаются в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессия используется как средство достижения определенной цели. И максимальное удовлетворение дети получают при получении желанного результата, после чего агрессивные действия прекращаются.

Основная задача педагогов помочь ребенку совладать с агрессивными эмоциями, научить использовать бесконфликтные способы достижения целей.

## Список литературы

1. Змановская Е.В. Девиантология (Психология девиантного поведения): Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
2. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением: практическое руководство / А.Б. Петрова. — М. : Флинта : МПСИ, 2008. — 152 с.
3. Романов А.А. Направленная игровая терапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. Пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. – М.:»ПлейТ», 2004. – 48 с.
4. Смирнова Т.П. С50 Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 160 с.