

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
протокол № _____ от
« ____ » _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБОУ школы-
интерната № 3 г.о.Тольятти
_____ Е.В. Савостьянова
« ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о.Тольятти
_____ О.П. Степанова
« ____ » _____ 2023г.

Адаптированная рабочая программа
«Коррекция агрессивного поведения
подростков»

Количество занятий: 10

Класс: 5 - 9 классы

Рабочую программу составила:
педагог-психолог Кульчикова О.Н.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа «Коррекция агрессивного поведения подростков» адресована обучающимся 5-9 классов ГБОУ школы-интерната №3 г.о.Тольятти

Актуальность программы

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность.

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей. Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Значимость программы.

Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта.

Адаптированная программа «Коррекции агрессивного поведения подростков» предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Так как подростки не знают, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить его работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. В программе использованы такие психолого-педагогические методы, которые помогают снизить общий уровень агрессивности подростков, и учат управлять собой в критических ситуациях.

Методологические принципы:

Методологической основой программы «Коррекция агрессивного поведения подростков» стали принципы структурного, когнитивного, деятельностного, личностно - ориентированного подходов.

Организация работы строится **на принципах:**

гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

конфиденциальности - информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.

компетентности - психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

ответственности - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Общая характеристика программы

В основу адаптированной рабочей программы «Коррекция агрессивного поведения подростков» взяты две программы:

- I. «Подростковая агрессия», разработанная кандидатом психологических наук, старшим научным сотрудником лаборатории психологических исследований в педагогическом образовании Института педагогического образования Российской Академии Образования Федосенко Екатериной Владимировной (Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2009 г.);
- II. «Коррекция агрессивного поведения подростков» Златогорской О. (Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. //Школьный психолог, 2003, № 30-31).

Цели программы:

- Обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.
- Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
- Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Задачи программы:

- отреагирования негативных эмоций;
- обучение приемам регуляции своего эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки; обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирование будущего.

Формы и методы работы:

В работе используются следующие методы:

- обсуждение,
- работа в парах,
- рисунок,
- психологическая игра,
- работа в малых группах,
- визуализация.

Формы работы: групповые психологические занятия с элементами тренинга.

Описание места программы в основной образовательной программе учреждения

Данная программа входит в коррекционно-развивающее направление работы педагога-психолога. Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год. Запланировано 10 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут. Количество участников группы – 3-4 человека. Занятия проводятся во внеурочное время во второй половине дня.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся, воспитанников 5 - 9 классов.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

Использование данной программы позволяет:

- помочь детям ощутить единение с другими. Многим детям трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Нередко "плохое" поведение на уроке возникает из-за того, что ребенок ощущает себя изолированным, с помощью

асоциального поведения он пытается привлечь к себе внимание. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе, детям необходимо признание их личной истории. Они хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

- вселить в детей надежду, укрепить веру детей в то, что они сами могут управлять своей жизнью. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.
- показать детям, что значит уважение. Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему.
- помочь детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность.

Именно в школьном возрасте детям важно научиться различать мышление и эмоции, истину и фантазию. Мы должны помочь им жить в мире реальности.

- помочь детям научиться принимать решения — самостоятельно и в группе.

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать правильно, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают все имеющиеся у них возможности. Мы можем выработать у них навык обсуждения и анализа различных вариантов решения.

- учить детей сочувствию. Мы можем учить их ставить себя на место другого, понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста, другой культуры или воспитанного в совершенно другой семейной традиции.
- помочь расцвету личности ребенка. Мы должны помочь ребенку следовать его собственным внутренним целям и желаниям. Обычно детям бывает легче осознавать свои личные цели, когда они выражают их в творчестве: когда они пишут, сочиняют музыку, играют на музыкальных инструментах, рисуют или ставят детские пьесы.
- развивать в детях открытость и мужество выражать свое отношение к другим.

Желание принадлежать к группе отчасти препятствует общению детей с ровесниками. Боясь испортить отношения со значимыми людьми, дети очень часто ведут себя по примеру взрослых, а именно: молчат, когда им что-то неприятно, подавляют свои желания в угоду желаниям других, не выражают свою точку зрения. Очень важно побуждать детей давать обратную связь одноклассникам и учителям. Это обеспечивает открытое, искреннее и живое общение.

- помочь детям справляться со своими страхами и стрессом. Для этого нам необходимо предоставить детям возможность говорить и о неприятных для них вещах, внимательно выслушивая их при этом. Мы можем показать им, как рационально распределять свое время, выполнять свои обязательства и расслаблять душу и тело.
 - показать детям, как можно жить без насилия. В ситуации, когда ребенок рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта
 - помочь детям достичь баланса между стремлением к личной свободе и близким отношениям
 - помочь детям открыть для себя искусство достигать внутренней гармонии и уравновешенности.
- Выбирая игру, мы должны иметь в виду конкретных детей, которым эта игра поможет больше других.
- помочь детям развить в себе сильные стороны своего характера.

Ожидаемые результаты

Во время занятий у подростков развивается и укрепляется уверенность в себе, чувство собственного достоинства, пробуждается интерес и доверия к самому себе и к окружающим людям, постепенно приходит понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера, формируются межличностные отношения.

В процессе занятий подросток получает возможность осознать неконструктивность своего агрессивного поведения. Он начинает понимать переживания, состояния и интересы других людей. У него вырабатывается умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции. У подростка формируются навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Все вместе взятое дает возможность подросткам снизить уровень агрессивности до приемлемого путем обучения навыкам адаптивного поведения и таким путем добиться более адекватной социализации.

Содержание тем программы

Занятия проводятся по четырем направлениям:

1. изъятие из привычного окружения и помещение в корригирующую группу;
2. участие в тренинговой группе с целью формирования навыков конструктивного взаимодействия и более адаптивного поведения;
3. игра;
4. релаксационные техники и техники визуализаций.

Психокоррекционное воздействие осуществляется в три этапа.

Этап 1. Ориентировочный.

Основная задача ориентировочного этапа: получение дополнительной информации о личностных особенностях детей, особенностях их взаимоотношений.

На 1-м этапе акцент делается не на сложившиеся роли, а на устранение равенства и пересечение привилегий. Здесь существуют определенные признаки. Во-первых, водящие чувствуют направленную на них агрессию; во-вторых, возникают спонтанные позитивные контакты между членами группы; в-третьих, появляется серьезное, уважительное отношение к ритуалу окончания занятия.

Этап 2. Реконструктивный

Задачи.

- актуализация и реконструкция конфликтных ситуаций,
- формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях;
- объективирование негативных тенденций личностного развития;
- эмоциональное отреагирование чувств и переживаний;
- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие способности к осознанию чувств и переживаний.

Этап 3. Закрепляющий

Задачи:

- обобщение сформированных на предшествующем этапе способов коммуникации;
- перенос нового конструктивного опыта в реальную жизнь.

Содержание тем.

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Создание рабочей атмосферы. Снятие эмоционального напряжения. Установление правил поведения в группе.	Упражнение «Прогноз погоды», «Змейка», «Клоуны ругаются», «Приветствие», «Шаг вперед все, кто...», «Мое личное место»	
2.	Работа с гневом и обидами.	Упражнения: «Выпустить пар», «Шутливое письмо», «Обзывалки», «Датский бокс», «Самопохвала»	
3.	Агрессия и агрессивность. Агрессивное поведение.	Упражнения: «Путаница», «Агрессивное поведение», «безмолвный крик».	
4.	Осознание себя и своего поведения. Развитие навыков совместной игры	Упражнения «Имена по кругу», «Жучок», «Сиамские близнецы», «Волшебные шарик», мышечная релаксация с использованием дыхательных и визуальных образов.	

5.	Осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.	Упражнения: «Приветствие», «Слепой и поводырь», «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным», «Расслабление в позе морской звезды».	
6.	Осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему. Обучение методам релаксации.	Упражнения: «Приветствие», «Дом», «Кто здесь будет жить?», Ролевая игра с целью выявления агрессивного поведения», визуализация «Прогулка на теплоходе».	
7.	Выявление мотивов своего агрессивного поведения. Разыгрывание конфликтных ситуаций с обсуждением агрессивных проявлений участников.	Упражнения: «Шла Саша по шоссе», «Голкалки», «Мир глазами агрессивного ребенка», «Путаница», игра «Письма гнева», релаксация «Летнее поле»	
8.	Изучение мотивов своего агрессивного поведения и агрессивного поведения других людей	Упражнения: «Приветствие», «Шла Саша по шоссе», «Мир глазами агрессивного ребенка», дыхательное релаксационное упражнение, визуализация «Горы».	
9.	Ролевая игра на обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.	Упражнения: «Где мне сесть?», Ролевая игра с провоцированием агрессии и гнева», «Обзывалки», «Хочу сказать приятное другому человеку», «Спасибо», релаксация «Сдвинь камень»	
10.	Обучение подростков приемлемым способам выражения гнева и на отреагирование негативных ситуаций в целом.	Упражнения: «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через дыхание», «Письма гнева», «реконструкция позитивного образа через детские воспоминания», визуализация «Летний дождь».	

Календарно- тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Создание рабочей атмосферы. Снятие эмоционального напряжения. Установление правил поведения в группе.	1	Согласно графика проведения индивидуальных и групповых занятий
2.	"Проблемы — на передний план" - правило взаимодействия в команде.	1	
3.	Что такое «Агрессивное поведение»	1	
4.	Осознание себя и своего поведения. Развитие навыков совместной игры	1	
5.	Осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.	1	
6.	Осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему. Обучение методам релаксации	1	

7.	Выявление мотивов своего агрессивного поведения. Разыгрывание конфликтных ситуаций с обсуждением агрессивных проявлений участников.	1	
8.	Изучение мотивов своего агрессивного поведения и агрессивного поведения других людей	1	
9.	Ролевая игра на обучение подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.	1	
10.	Обучение подростков приемлемым способам выражения гнева и на отреагирование негативных ситуаций в целом.	1	

Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

Для обеспечения занятий необходимы: столы, стулья по количеству участников, бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мяч, мягкие игрушки.

Литература.

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
3. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: «Ювента», Институт Тренинга, 1999. —256 с
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
7. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001.
8. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2009 г.);
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
11. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.