

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
протокол № 1 от
«29» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБОУ школы-
интерната № 3 г.о.Тольятти
_____ Е.В. Савостьянова
«29» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
_____ О.П. Степанова
«30» 08 2024г.

Адаптированная рабочая программа «Коррекция агрессивного поведения детей»

Количество занятий: 10

Класс: 1-4 классы

Рабочую программу составил:
педагог-психолог Кульчиковская О.Н.

Пояснительная записка.

1. Актуальность темы:

В психологии тема агрессии и агрессивности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. Существует большое число теоретических концепций, объясняющих эти феномены, проводятся многочисленные экспериментальные исследования, многие психотерапевтические школы, сталкиваясь с проблемой агрессивного поведения, разрабатывают различные техники его коррекции.

Если проанализировать все многообразие западных концепций, то можно выделить, пожалуй, три наиболее значимых:

- первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида,
- вторая - описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию,
- третью составляют бихевиористические концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения.

Следует отметить, что сама по себе тема "детской агрессивности" долгое время была закрыта и потому не получила должной разработки в отечественной психологии. Но даже в тех случаях, когда обсуждались проблемы детской агрессивности, ей однозначно приписывалась деструктивная окраска. Это связано с тем, что социально опасные последствия агрессивного поведения наполнили этот термин лишь негативным смыслом и привели к отрицанию социально одобряемой агрессии. Однако это никак нельзя признать справедливым. Во-первых, агрессия является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека. Во-вторых, в социальном плане личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности. В "норме" она может оказаться качеством социально приемлемым и даже необходимым, поскольку в противном случае это приводит к податливости, ведомости, конформизму, пассивности поведения. Поэтому, вероятно, уместно разделение на конструктивную и деструктивную агрессивность, где только последняя несет в себе потенциал враждебности, злобности и жестокости.

Именно поэтому взрослым нужно очень внимательно относиться к вопросу подавления агрессивного поведения в детях. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Несомненно, в ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, нацеленное на уменьшение или избегание подобного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Т.о., актуальность темы, с одной стороны, связана со стремительным ростом числа детей с таким поведением. В свою очередь, это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов: ухудшением социальных условий жизни детей, кризисом семейного воспитания, невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей, увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка. Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. В то же время, с другой стороны существует проблема неадекватного отношения мира взрослых к проявлениям детской агрессивности.

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос, но, к сожалению, работы большей частью заключают в себе теоретические рассуждения о ее механизмах и проявлениях. Кроме того, среди большого количества теоретического и практико-ориентированного материала по данному вопросу, с трудом можно найти стройную программу коррекции агрессивного поведения детей, в основном это отдельные упражнения и техники.

2. Цели и задачи программы

Цель тренинга: психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи тренинга:

- Обеспечение возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах;

- Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
- Оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

3. Теоретическое обоснование

В современной психологии различают понятия "агрессия" и "агрессивность". Первое обычно рассматривают как отдельные действия и поступки, второе - как относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Она может служить способом самозащиты, отстаивания своих прав, удовлетворения желаний и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессивность играет важную роль в способности ребенка адаптироваться к новой обстановке, познавать новое, добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера - либо задиры и хулигана, либо труса, неспособного постоять за себя. И то и другое может привести к деструктивному поведению ребенка, даже в отношении людей, которых он любит.

При работе с агрессивным поведением необходимо помнить о том, что оно складывается из трех аспектов: познавательного, эмоционального и волевого. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой отрицательные эмоции: гнев, отвращение, презрение, злость. Эмоциональные переживания недоброжелательности, злости, мстительности часто сопровождают агрессивные действия, но не всегда приводят к агрессии. Поэтому так важно учить детей распознавать и регулировать свои эмоции. Наконец, волевой компонент - это целеустремленность, настойчивость, решительность и инициативность. В рамках этого компонента находятся умение преодолевать импульсивность, владение навыками саморегуляции. Степень выраженности компонентов в каждом отдельном случае может варьироваться. Кроме того, уровень агрессивности детей может меняться в зависимости от ситуации, может принимать устойчивые формы.

Агрессивное поведение может вызывать ряд психологических особенностей личности, таких, как:

- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- недостаточное развитие интеллекта;
- неразвитость коммуникативных навыков;
- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травма, болезни, стресс и пр.).

Коррекционная работа с такими детьми традиционно ведется по нескольким направлениям:

1. необходимо научить ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. Сдерживая агрессию, "загоняя" ее внутрь себя, гнев рано или поздно найдет выход, причем интенсивность его выражения будет значительно выше, чем это могло бы быть ранее. Помимо этого, накопление гнева может привести к развитию стресса и другим психологическим и психосоматическим расстройствам.
2. необходимо научить ребенка некоторым способам саморегуляции, умению распознавать и контролировать свои эмоции в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. необходимо дать ребенку возможность выплеснуть накопившуюся двигательную энергию и освободиться от усталости.
4. научить ребенка способам эффективного общения и уверенного поведения, помочь ему овладеть приемами разрешения проблемных ситуаций "мирным" путем, без драк и скандалов, а также формировать у ребенка способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию.

5. Организационные принципы и условия проведения занятий

Организация деятельности психолога в рамках программы коррекции агрессивного поведения детей должна строиться с учетом следующих принципов:

- **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 четко определяет и учитывает границы собственной компетентности
- **ответственности** - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные **формы и методы работы**:

- дискуссия;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- психологическая игра;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- арттерапевтические техники;
- проективные методы диагностики эмоциональной сферы;
- дыхательная гимнастика.

Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста (7-11 лет), минимальная численность группы - 5 человек, максимальная - 9-10 человек.

Оптимальный режим проведения занятий - 1 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 35 - 40 минут.

Место в учебно-образовательном процессе: групповые занятия в рамках коррекционно-развивающего направления работы педагога-психолога.

Длительность программы - 10 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, простые и цветные карандаши, ручки, пластилин, мяч, глубокая тарелка, мягкие игрушки, клубок ниток, музыкальный проигрыватель.

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

Представленная программа вариативна. Возможность некоторого ее видоизменения выражается в том, что ведущий может заменять игры и упражнения, либо использовать дополнительные, в зависимости от специфики группы.

Этапы реализации программы:

1. Ориентировочный этап - 2 занятия.

Задачи: знакомство и установление эмоционально-положительного контакта с ребенком, ориентировка детей в обстановке игровой комнаты, введение норм и правил поведения на занятиях, санкций за их нарушения, разработка ритуалов приветствия и прощания, знакомство детей друг с другом.

Методы и приемы работы: эмпатическое слушание и предоставление детям свободы и инициативы, игры-знакомства.

2. Этап объективирования трудностей развития и конфликтных ситуаций - 2 занятия.

Задачи: объективирование негативных тенденций личностного развития ребенка в игре и общении со сверстниками и взрослыми, диагностика особенностей поведения и эмоциональной сферы

ребенка, обеспечение эмоционального отреагирования ребенком чувств и переживаний, связанных с негативным прошлым опытом взаимодействия.

Методы и приемы работы: методики "Ежик", "Несуществующее животное" и др. арттерапевтические техники, игры с правилами.

3. Конструктивно-формирующий этап - 6 занятий.

Задача: решение тех задач, на которые направлен тренинг.

Методы и приемы работы: эмпатическое активное слушание, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения на развитие эмпатии, лучшее осознание чувств и эмоций, умения доверять друг другу, релаксационные техники, арттерапевтические методы.

6. Календарно-тематическое планирование занятий:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Занятие 1	Обучение навыкам сотрудничества и дружелюбию во взаимоотношениях с окружающими сверстниками.	1
Занятие 2	Развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу.	1
Занятие 3	Формирование мотивации совместной деятельности;	1
Занятие 4	формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты	1
Занятие 5	развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих.	1
Занятие 6	отреагирование гнева в приемлемой форме.	1
Занятие 7	обучение приемлемым способам выражения гнева.	1
Занятие 8	формирование навыков позитивного общения.	1
Занятие 9	обучение навыкам эффективного взаимодействия, навыкам сотрудничества.	1
Занятие 10	развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения,	1

7. Учебно-тематический план занятий:

Занятия	Цели	Формы практической работы	Кол-во мин
Занятие 1 - обучение навыкам сотрудничества и дружелюбию во взаимоотношениях с окружающими сверстниками.	- создание положительной мотивации и заинтересованности детей в занятиях; - снятие эмоциональной напряженности детей: создание атмосферы защищенности и доверия в группе;	психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы	40
Занятие 2 - развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу.	- снятие эмоциональной напряженности;	психологические игры, дискуссия	40
Занятие 3 - формирование мотивации совместной деятельности;	- изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку; - отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения; - мышечная релаксация.	психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика	40
Занятие 4 - формирование	- формирование мотивации совместной деятельности;	психологические игры, проективные методы	40

позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты.	- развитие чувства эмпатии, умения распознавать разные эмоциональные состояния; - диагностика актуального эмоционального фона;	диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика	
Занятие 5 - развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих.	- обучение навыкам восприятия музыки и умения находить соответствующие ей образы; - формирование эмоционального равновесия	психологические игры, арттерапевтические техники	40
Занятие 6 - отреагирование гнева в приемлемой форме.	- способствовать снятию эмоционального напряжения; - мышечная релаксация.	психологические игры, арттерапевтические техники, дыхательная гимнастика	40
Занятие 7 - обучение приемлемым способам выражения гнева.	- развитие чувства эмпатии, умения распознавать разные эмоциональные состояния.	психологические игры, арттерапевтические техники	40
Занятие 8 - формирование навыков позитивного общения.	- снятие эмоционального и мышечного напряжения; - отреагирование гнева.	психологические игры, арттерапевтические техники	40
Занятие 9 - обучение навыкам эффективного взаимодействия, навыкам сотрудничества.	- снятие психоэмоционального напряжения.	психологические игры	40
Занятие 10 - развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения,	- развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, расширение багажа знаний об эмоциональных состояниях; - поиск путей выхода из конфликтных ситуаций.	психологические игры, дискуссия	40

8. Методы отслеживания эффективности программы

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния ребенка, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина «Градусник»
- Методика получения обратной связи «Ежик»
- Проективная методика «Несуществующее животное»

Для оценки эффективности программы может быть также использована анкета для педагога «Критерии агрессивности ребенка»

Список литературы:

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
4. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. - М.:Генезис, 2009. - 216с.
5. Залеская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залеская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
6. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков.- Л., 1982. - 216 с
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль:Академия развития, 1997. - 208с.
8. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. - М.: Мос-ГУ, 2004.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.
10. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с
12. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
13. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с.
14. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 443с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192с.
17. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. - 128с.
19. Методические рекомендации Городского информационно-методического центра г. Владимира по коррекционно-развивающей работе, направленной на снижение агрессивности у дошкольников/ Составитель: Шелакина Л.Ю., педагог-психолог ДОУ № 6., рецензент: Васина Т.В., педагог-психолог ГИМЦ.
20. Не дать ребенку стать жестоким. Н.Кириченко //Psychologies, февраль 2010г.
21. http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml
22. <http://festival.1september.ru/articles/213517/>
23. <http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html>
24. <http://www.psychologos.ru/>