

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  
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.