

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Ю.ВИТТЕ

Факультет Управления
Кафедра «Психология и педагогика»
направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль Психология и социальная педагогика

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Обучающегося Лядовой Татьяны Александровны
(фамилия, имя, отчество)

На тему: «Диагностика и профилактика проявления агрессии в юношеском возрасте»

(тема работы)

Руководитель

(подпись) (ученая степень, звание, инициалы и фамилия)

Обучающийся _____
(Подпись)

«____»_____20___г.

Штрих-код

Москва 2022 г.

Содержание

Введение.....3
Глава 1 Агрессивное поведение в юношеском возрасте как психолого-педагогическая проблема.....5
1.1. Понятие агрессивного поведения в юношеском возрасте в психолого-педагогической литературе.....5
1.2. Особенности агрессивного поведения в юношеском возрасте.....11
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения…15
Глава 2 Исследование агрессивного поведения в юношеском возрасте.....22
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....22
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....25
Глава 3 Опытно-экспериментальное исследование агрессивного поведения.....32
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте.....32
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков.....36
3.3. Рекомендации.....39
Заключение.....47
Библиографический список.....49
Приложение 1.....52
Приложение 2.....56
Приложение 3.....59
Приложение 4.....74

Введение

Современные аспекты взаимодействия молодежи обращают на себя внимание многих специалистов, особенно проявление новых форм проявления агрессии (вербальная агрессия, буллинг, троллинг, мобинг и др). Проявление агрессивности, особенно в общении, многие воспринимается как норма, как вариант отстаивания личных границ и прочее, более того, это становится нормой жизни.

В последнее время проблемные вопросы агрессивного поведения молодежи вызывает всё более острую социальную направление и интересует специалистов разных сфер: от представителей юриспруденции до педагогических работников и, конечно же, психологов, труд которых непосредственно связан с соприкосновением и результатами проявления агрессии среди молодёжи (А.М. Прихожан, Л.М. Семенюк, Л. Соловьева, И.А. Фурманов и др.).

Многочисленные публикации различных авторов на эту тему подтверждают актуальность и необходимость разработки и изучения данного аспекта более детально и глубоко с учетом индивидуально-0психологчисеких особенностей подростков, также возрастными психофизиологическими особенностями протекания подросткового периода.

Целью данной работы является исследование агрессивного поведения в юношеском возрасте и разработка рекомендаций по результатам исследования.

Задачи:

- изучить понятие агрессивного поведения в юношеском возрасте в психолого-педагогической литературе;

- выделить особенности агрессивного поведения в юношеском возрасте;

- рассмотреть модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения;

- определить этапы, методы и методики исследования;

- дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования;

- разработать программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте;

- проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков.

Объект исследования – эмоциональная сфера старших подростков.

Предмет исследования – агрессивное поведение в юношеском возрасте.

Гипотеза: реализация разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте будет способствовать снижению уровня агрессии старших подростков.

Эмпирические методы исследования:

− Опросник Басса-Дарки «Диагностика состояния агрессии»;

− Тест Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»;

− Методика диагностики межличностных отношений Лири.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте.

Глава 1 Агрессивное поведение в юношеском возрасте как психолого-педагогическая проблема

1.1. Понятие агрессивного поведения в юношеском возрасте в психолого-педагогической литературе

Существуют разные трактовки понятия «агрессии» и «агрессивного поведении», но глубокий смысл отражен в каждом из них. Так или иначе, но под агрессией понимают «поведение, связанное с нанесением физической или моральной травмы другому человеку или угрозы таковой».

Различными авторами предложено множество определений агрессивного поведения, но наиболее общее дают Р. Бэрон и Д. Ричардсон, определяя агрессивность как свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу [4].

Остановимся более подробно на видах проявления агрессии. Согласно классификации, предложенной Л. Г. Почебут, существует пять видов агрессии:

- вербальная;
- физическая;
- предметная;
- эмоциональная;
- самоагрессия.

Вербальная агрессия может выражаться в крике, употреблении бранных, оскорбительных и унижающих слов, и т.п. Такой вид агрессии присущ обучающимся разных возрастов, причем направлена эта агрессия может быть на кого угодно: сверстников, педагогов, родителей, незнакомых людей. Результатом воздействия вербальной агрессии является в основном расстройство психоэмоционального состояния, угнетенное состояние, в ряде случаев могут быть последствия для здоровья, вызванные психосоматическими факторами.

Физическое воздействие отличается совершенно конкретным вредом, наносимым другим людям: школьники могут колоть других карандашом или линейкой, тыкать или резать ножницами и т.п. Более старшие ученики, имеющие доступ не только к холодному 5 оружию (ножи, топоры), но и к пневматике или даже огнестрельному оружию либо взрывчатым веществам, могут не только нанести вред здоровью других, но и своими действиями повлечь смерть одного или более лиц [13].

Предметная агрессия выражается в порче предметов: школьник может скомкать или разорвать тетрадь, учебник, сломать карандаш или линейку, какой-то механизм и т.п. По сравнению с физической агрессией этот вид агрессии менее опасен, однако вызываемые им материальные убытки могут быть достаточно значительными.

Эмоциональная агрессия выражается в том, что обучающийся находится в постоянно раздраженном состоянии, резко реагируя на любые внешние моменты, ощущая обиду, враждебность, неприязнь к кому-то или чему-то. Результатом может стать либо замкнутость ребенка и сведение к минимуму коммуникаций с другими, либо повышенная конфликтность.

Самоагрессия выражается в причинении вреда человека самому себе. Например, дошкольник начинает биться головой об стол или стену, кусать себя, вырывать волосы, расковыривать прыщи и болячки и пр. В подростковом возрасте самоагрессия может принимать суицидальный характер. Во всех случаях физическая боль переключает человека от эмоциональных переживаний на физические [16].

На данный момент рост агрессивности среди старших подростков вызвана по причине катастрофического повышения «случаев буллинга (травли) в образовательной среде и кибербуллинга (травли в сети Интернет)».

В тоже время нельзя забывать о влиянии возрастных и психофизиологических особенностей данного возраста и изменениям в эмоциональной сфере в период взросления. В подростковом возрасте дети уже

способны испытывать глубокие «взрослые» чувства, серьезные и стабильные чувства.

Кроме того, причинами агрессивного поведения могут стать внутренние проблемы, неблагополучие и конфликты в семье, недовольство своим внешним видом.

В возрасте 13 - 16 лет подростки способны к овладению различными поведенческими формами, включая и ситуативное поведение. Чаще всего это проявляется в противостоянии с существующим общественными, культурными, семейными ценностями, а также формированием глубокого чувства «погружения в себя». Здесь трудно не согласится с мнением К. Хорни, который считает, что проявление агрессивности связано с наличием внутренних неразрешенных конфликтов и такое поведение считается неустойчивым безответственным и негативистским [7].

В существующей реальной действительности старшие подростки способны на многие формы проявления агрессии, начиная с безобидных казалось бы мелких детских драк и ругательств и, заканчивая более серьезными – убийством и суицидом! Но и среди агрессивных детей встречаются индивидуумы, развитые в социальном и интеллектуальном отношении. Для них агрессия «выступает средством поднятия престижа и демонстрацией своей самостоятельности и взрослости».

В психолого-педагогической науке все варианты воплощения современной подростковой агрессии можно свести в два основных способа:

1 способ связан с открытым проявлением и демонстрацией «под копирку» поведения взрослых, что приводит к ошибкам и появлению жизненного опыта, который либо приведет к созданию престижа и авторитета личности подростка, способного к дальнейшей самореализации, либо к ее деморализации и упадку.

Самыми яркими проявлениями агрессии следует считать алкогольную, наркотическую, сигаретную зависимость, также рустующую интернет – зависимость, влияние социальных сетей и групп. Нельзя забывать про драки,

воровство и сквернословие, прецеденты травли и унижений внутри (семья, класс и т. д.) и вне (через интернет). Печальные последствия девиантного поведения могут привести подростка к тюрьме, больничной койке или даже к смерти (насильственной или суицидальной);

2 способ связан с сокрытием и подавлением внутренней агрессии в себе. Он опаснее первого, поскольку считается внутренним и его труднее распознать, вовремя обнаружить. Это может привести к потери подростковой энергичности, утрате стремления полноценно реализовать себя в жизни. Подавленность и внутренняя несостоятельность привести подростка к неврозам и серьезным психосоматическим заболевания [10].

Анализируя виды агрессивного поведения подростков, необходимо выделить следующие:

1) физическая агрессия (связана с применением физической силы друг против друга);

2) косвенная агрессия (связана с непрямым воздействием, а прежде всего через вербальные методы (сплетни, злобные шутки, резкие высказывания) или направленным взрывом ярости, порой даже без конкретного адресата (хлопанье дверьми, топанье ногами, истерические крики);

3) вербальная агрессия (связана с демонстрацией негативных чувств через форму (ссора, крик или визг) или через содержание словесных ответов (проклятия, ругань, угрозы);

4) раздражение (связана с готовностью появления при малейшей резкости, грубости, вспыльчивости, возбуждении);

5) обида (связана с завистными и ненавистными чувствами горечи и гнева к окружающим и миру);

6) подозрительность (связана с осторожностью и недоверием к окружающим на основе личных убеждений).

Своевременная диагностика и профилактика, направленная против развития подростковой агрессии, как на личностном, так и на групповом

уровнях позволит уменьшить пагубность и масштабность развития. Огромная роль здесь отводится коррекции. В данном случае под коррекцией необходимо понимать систему психолого-педагогических мер, направленных на исправление (частичное или полное) процесса и результата социального развития личности, и ее воспитания в семье, образовательном учреждении, досуговом центре и др [15].

Психолого–педагогическая коррекция агрессивного поведения кроется в формировании умений детей позитивно воспринимать окружающий мир, ближайшее окружение, в том числе и своих сверстников. Педагоги и психологи обязаны приложить все усилия для обучения детей находить мирные и цивилизованные альтернативы в решении ежедневных спорных и проблемных вопросов. Выстраивая профессиональную психолого-педагогическую деятельность с подростками, у которых удалось выявить повышенный уровень агрессии, необходимо аккуратно, шаг за шагом выстраивать деятельность, направленную на выход из наметившегося кризиса. Выход кроется в познании внутреннего мира подростка, в котором сосредоточилось слишком много отрицательных эмоций. Ребенок не может самостоятельно найти выход и тогда в дело вступают квалифицированные специалисты (педагоги, психологи и др.).

Таким образом, необходимо организовать успешную психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения, построенную на следующих принципах:

1) установление непосредственного контакта с подростком;

2) построение вежливого отношения к подростку;

3) позитивный настрой к внутреннему миру подростка;

4) безоценочное восприятие личности, принятие его таким, каков он есть;

5) сотрудничество с подростком во время поиска выхода из проблемной ситуации. Для того, чтобы добиться необходимых результатов, недостаточно придерживаться вышеуказанных принципов. Также необходимо создать оптимальные психолого-педагогические условия, для осуществления коррекции

агрессивного поведения в образовательных учреждениях. Среди них следует отметить:

1) создание современной структурной диагностики и профилактических мероприятий по коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте, как целостной системы психолого-педагогического процесса;

2) организация деятельности по коррекции агрессивного поведения должна быть построена при взаимодействии всеми специалистами образовательного заведения, начиная с директора и заканчивая педагогами-предметниками;

3) коррекционная деятельность с воспитанниками должна строится на основании личностно- ориентированного подхода, уважения к личности, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка;

4) формирование эффективного диалога между специалистами образовательной сферы и родителями (опекунами) агрессивных подростков;

5) понятие важности и ответственности за результаты и итоги применяемых методов психолого-педагогических корректировок с детьми с высокой степенью агрессивности [9].

Важно помнить, что причины агрессивного поведения подростков следует искать в окружающей его социальной среде и помнить, что порой агрессия - это его защитная функция. Без учета всех действующих факторов проявления агрессии нельзя добиться положительных результатов методов психолого-педагогической коррекции. Только на основании индивидуального подхода к каждому конкретному случаю агрессивного поведения ребенка возможно принять правильное решение в выборе методов коррекции и устранении существующей проблемы.

1.2. Особенности агрессивного поведения в юношеском возрасте

Старший подростковый возраст является одним из непростых этапов развития человека. Он включает период развития детей от 14 до 16 лет, что соответствует возрасту учеников 9–11 классов средней школы. Это возраст полового созревания, показатели которого определяют границы подросткового периода.

Старшеклассников продолжают волновать проблемы унаследованные из подросткового возраста – это отстаивание права на самостоятельность, проблемы взаимоотношений в социуме, оценки успеваимости. Но социальное и личностное самоопределение уже имеет четкую ориентацию на определение свободного места в мире взрослых. Старший подросток вынужден не только формулировать для себя свои ценности, но и осуществлять их практическую реализацию в собственную жизнь.

Особую актуальность приобретают задачи социального, личностного и профессионального самоопределения. Это связано с такими факторами, как поиск себя и своего места в мире взрослых.

На данном этапе происходят изменения эмоционально–волевой сферы: проявляются эмоционально выраженные стремления к познанию окружающей действительности, к общению со сверстниками, потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений. У подростка формируются умение самообладания, самоуправление своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества [20].

Связь между познавательными и учебными интересами у старших подростков становится постоянной и прочной. Появляется большая разборчивость при выборе учебных предметов и одновременно – интерес к решению к выяснению мировоззренческой и моральной ценности самых общих познавательных проблем.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь. Ведущей деятельностью данного возраста является эмоциональное общение со сверстниками, центральным возрастным новообразованием – чувство зрелости, социальная ситуация развития характеризуется максимальной ориентацией на сверстников [13].

В школьном обучении подростка имеются свои трудности и противоречия, но есть и преимущества, на которые должен опираться педагог. Одно из них – это готовность подростка ко всем видам учебной деятельности, которые делают его взрослым в собственных глазах. Подростку нравиться мыслить, соображать, исследовать, проникать в сущность явления, устанавливать причинно–следственные связи, делать самостоятельные открытия. При этом для него в равной степени имеют значение и содержание, и процесс, и способы, и приемы овладения знаниями.

Неудовлетворение познавательной потребности вызывает снижение общего интереса к учебе, школа перестает быть для ученика центром его духовной жизни. Приобретение знаний для части подростков становится субъективно необходимым и важным для настоящего и подготовки к будущему.

У старших школьников формируется особое отношение к окружающему миру и к себе. Увеличивается объем знаний, расширяется кругозор, появляются новые интересы. Это дает толчок в «философствованию». Серьезные суждения подростков переплетаются с детскими суждениями. Старшие подростки любят мечтать. В мечтах они проигрывают разные варианты своей будущей жизни р14].

Появление агрессивного поведения у старших подростков оказывается для его родных, знакомых, одноклассников и других свидетелей совершенно неожиданным, ничем не объяснимым. Изучая особенности агрессивного

поведения подростков нельзя не учитывать гендерные различия. Считается, что мальчики более агрессивны, чем девочки, но в действительности это не всегда так. Просто мальчишеская агрессия проявляется более открыто, без страха наказания, а девочки стремятся скрыть свое недовольство, опасаясь порицаний со стороны. Мальчикам–подросткам присуще даже одобрять всяческие проявления физической агрессии и обвинять их жертву. У девочек же косвенноя агрессия имеет нарастающий характер.

Как отмечают многие ученые, в последние десятилетия разница в агрессивном поведении между девушками и юношами уменьшается. Результаты многих исследований показывают, например, более высокий уровень физической агрессии у девочек–подростков, что уже не вызывает таких безузловных осуждений , как это было ранее. Таким девочкам намного проще приспосабливаться в сложном школьном коллективе [8].

У агрессивных подростков есть некоторые особенности. Это такие черты, как примитивность, отсутствие и изменчивость увлечений, узкий кругозор, низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражание. Они характеризуются эмоциональной грубостью, гневом, как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается либо максимальная положительная, либо максимальная отрицательная самооценка, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение.

В отношении детей подросткового и юношеского возраста ситуация с агрессивным поведением имеет ряд особенностей. Работа именно с этой группа учащихся доставляет наибольшее количество сложностей.

Прежде всего потому, что дети взрослеют, включается механизм сепарации от традиционных ценностей и одновременной «проверки их на прочность». Способы и методы предупреждения агрессии играют здесь доминирующую роль. Любому проявлению агрессии – вербальному или физическому - предшествует эмоциональное напряжение.

Педагогу-психологу необходимо быть знакомым с особенностями физиологии подростков, которые в значительной степени продуцируют их вспыльчивость и яркую реакцию на, казалось бы, незначительные раздражители. В разговоре с этой группой учащихся особенно важно правильно подбирать слова, фразы и обороты, т.к. они крайне болезненно реагируют на любую критику [19].

Следует так же помнить, что если даже подросток не проявляет направленной на других физической агрессии, он может вымещать накапливаемое напряжение на самом себе в виде аутоагрессии.

Налаживание личностного общения - ведущая деятельность в период пубертата. Поэтому одна из задач школы – обучение детей навыкам конструктивной коммуникации.

Подростковый период предназначен для постепенного формирования у детей ощущения взрослости. И процесс обучения может создать для этого условия, позволив подростку обозначать свою позицию, но и обучая учитывать мнение других. Таким образом, создаются необходимые условия самореализации. Если же таких условий нет, дети начинают создавать конфликтные ситуации, в том числе, и для привлечения к себе внимания.

Подростковая агрессия часто является именно способом самореализации и самоутверждения. Вот почему создание условий для конструктивного самоутверждение выступает серьезным фактором профилактики агрессии – например, через проведение классных конкурсов, соревнований, квестов и т.п.

Все эти рекомендации актуальны и для старших школьников. Несмотря на то, что переход от подросткового периода к ранней юности несет увеличение эмоциональной стабильности, опасность агрессивных вспышек остается. Однако профилактика агрессии должна вестись уже с учетом возрастных особенностей этой группы [6].

Прежде всего, нужно ориентироваться на то, что ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная. Соответственно, следует

демонстрировать и помочь осознать важность учебы для будущей профессии и жизни, подчеркивать необходимость умения взаимодействовать с самыми разными людьми, пусть даже не всегда позитивно настроенными.

Для старшеклассников актуальной становится задача выражения своих мыслей в конструктивной форме. Особенную важность работе по предупреждению агрессии среди учащихся подросткового и старшего школьного возраста придает то обстоятельство, что они зачастую физически сильнее многих участников образовательного процесса (младших детей, многих учителей и даже собственных родителей) и их агрессивные действия могут причинить серьезный вред здоровью и жизни окружающих. Если же агрессивную вспышку школьников этого возраста не удалось предупредить или пресечь на начальной стадии, очень важно правильно отреагировать на произошедшее. Когда конфликтная ситуация завершена, ее следует спокойно обсудить, обозначить желание, что этого больше не будет, показать школьнику, что у него есть возможность конструктивного поведения и помочь ему сделать этот выбор.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения

Существенным фактором в становлении личности подростков является социальная приемлемость поведения. Неблагоприятное сочетание психологических, семейных, социальных условий усугубляет формирование способностей к межличностному взаимодействию, одним из видов нарушения которых, является агрессивное поведение.

Агрессивное поведение подростка негативно сказывается на процессе его социализации, деструктивно влияет на развитие личностных качеств и способностей ребёнка, усложняет процесс получения образования, а затем, комплекс нерешённых проблем может привести несовершеннолетнего к правонарушениям и преступным деяниям.

Для эффективного предотвращения деструктивных процессов в образовательной организации, необходимо обеспечить качественное сотрудничество социальных педагогов и психологов, которые способны первыми отреагировать, скорректировать и в последующем минимизировать агрессивное поведение подростков [11].

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность специалиста, направленная на разработку и реализацию системы комплексного социально-педагогического и психологического воздействия, с целью исправления тех особенностей поведения, которые не соответствуют принятым в обществе нормам и стандартам.

Основная задача специалиста состоит в том, чтобы своевременно выявить и преодолеть деструктивные изменения в поведении подростков агрессивного характера, посредством активизации и направлении ресурсов субъектов, задействованных в процессе социализации подростка.

Коррекция агрессивного поведения у подростков быть организована с помощью следующих методов:

1. Тренинг – метод социально-педагогического и психологического воздействия, основанный на активной работе в группах (А.Г. Лидерс, А.Б. Петрова, В.И. Долгова). В форме специально организованного общения участники и организаторы тренинга совместно решают вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, активируя способности по преодолению стереотипов и решению внутриличностных проблем участников [25].

2. Гештальт-терапия представляет собой работу, направленную на познание ребёнком собственных эмоций и чувств, посредством предоставления возможности выбора их выражения, обучения и развития эмпатии, навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и ровесниками. Осуществляется данная деятельность в рамках разнообразных видов творчества и игр.

3. Психодрама – метод театральной импровизации, в ходе которой человеком приобретается целый ряд возможностей: выплеск накопленных негативных эмоций и чувств (с последующим анализом); «принятие и примерка» на себя нового образа, с последующим изучением новых компетенций, коммуникативных навыков и социальных ролей; проигрывание наиболее проблематичных и конфликтных моментов и т.д [21].

Формы, активно использующиеся в коррекционной деятельности социального педагога:

1. Индивидуальная форма работы с ребёнком – организованная форма коррекции, основанная на создании доверительных отношений с ребёнком и совместной работе над затруднениями и отклонениями в социализации;

2. Групповая – заключается в организованной работе в группе, направленной на решение общей задачи и достижении общей цели;

3. Семейная – направлена на решение внутрисемейных конфликтов, установлении доверительных отношений между членами семьи;

4. Соучастие и помощь в творческой жизни коллектива, образовательной организации – направлена на сплочение в ходе совместной организации мероприятия, праздника, игры и т.д.

5. Деятельность профориентационной направленности – ориентирована на определение профессиональных наклонностей ребенка и дальнейших стратегий для профессионального саморазвития ребёнка;

6. Консультирование – это форма работы, в ходе которой ребёнку предлагаются варианты решения и помощи в затруднительно для него самого ситуации [1].

Средства, которые могут быть использованы социальным педагогом по коррекции агрессивного поведения у подростков, склонных к правонарушениям:

- Проявление доброжелательного отношения к ребёнку;
- Установление доверительных отношений;
- Ролевые и деловые игры;

- Кино;
- Ситуации успеха;
- Кейсы;
- Ситуационные карты.

Посредством использования социальным педагогом, перечисленных выше методов, форм и средств, осуществляется стабилизация эмоционального состояния подростков, преподнесение новых вариантов, моделей и способов поведения, а также происходит интеграция в социум, способствующих активной социализации и развитию личности дезадаптированного подростка. Сложность и своеобразие агрессивного поведения подростков требуют методологического подхода к его анализу и психокоррекционным воздействиям. При работе с детьми используются следующие базисные принципы:

1. Принцип комплексности всех воздействий. Данный принцип направлен на учёт факторов развития несовершеннолетнего и ресурсов его социальной среды;

2. Принцип единства диагностики и коррекции предполагает анализ необходимости участия ребёнка в процессе, посредством выявления его особенностей поведения после участия в диагностических мероприятиях, также как и в процессе коррекции происходит установление качеств, которые невозможно раскрыть диагностическими методиками;

3. В результате соблюдения принципа личностного подхода, учитывается сложность и многообразие особенностей каждого ребёнка (темперамента, характера, интеллекта и т.д.), что позволяет социальному педагогу более продуктивно осуществлять коррекционную деятельность;

4. Принцип деятельностного подхода исходит из невозможности изменений только посредством изучения теории, а её практическим закреплением посредством упражнений и регулярных тренировок.

5. Рассмотрение и устранение источников агрессивного поведения закреплено каузальным принципом, так как данная девиация является лишь симптомом проблем в межличностных отношениях с ближайшим окружением.

К примеру, стабилизация семейных отношений будет главным направлением работы психолога и социального педагога с ребёнком, если причиной выбора данной стратегии поведения послужила конфликтность во взаимоотношениях с родителями.

Обеспечение результативности предпринимаемых действий по коррекции агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательной организации, видится уместным с созданием комплексной программы, в которой будет зафиксированы особенности, план-график мероприятий, а также ожидаемые результаты смоделированных социально-педагогических воздействий по устранению недостатков и улучшению процесса социализации подростков с выявленной девиацией [12].

Для осуществления социально-педагогической коррекции в рамках общеобразовательного учреждения, представляется целесообразным выделение следующих этапов реализации программы, которые соответствуют потребностям, как учеников, так и сотрудников администрации и педагогического состава:

1. Сбор необходимой информации о несовершеннолетних, возможных подопечных. Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья детей. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа и т.д.;

2. Анализ полученной информации. На основе анализа определяется, сколько детей нуждается в социально-педагогической коррекции и помощи;

3. Совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагогов, родителей, специалистов; составление

программы коррекции, для оказания комплексной помощи для каждого проблемного обучающегося;

4. Консультирование всех участников коррекционной деятельности о сущности дальнейшей работы, в рамках реализации программы;

5. Решение проблем, то есть реализация программы, взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в коррекционной деятельности;

7. Подведение итогов эффективности реализации-программы;

8. Отслеживание и дальнейший анализ результатов реализации программы, развития ребенка.

Таким образом, исходя из вышеперечисленных методических основ коррекции девиантного и агрессивного поведения у подростков в условиях общеобразовательной организации, можно выделить особенности осуществления этой деятельности в социально-педагогическом направлении, которые состоят во взаимодействии и сотрудничестве социальных институтов, участвующих в осуществлении и регуляции воспитания, образования и развития ребёнка. В том числе, следует отметить уникальность возможности использования ресурсов органов и субъектов (администрации школы, классных руководителей, педагогов, психологов), осуществляющих свои функции в рамках социализации, образования и воспитания личности одновременно. Это позволяет добиваться устранения асоциальности и различных девиаций в поведении, на долговременной основе, реализуемой в рамках как учебного периода, так и во внеучебное время.

Осуществляемое в общеобразовательной организации развитие личности подростка не ограничивается одной сферой жизнедеятельности (дополнительном и основном образовании, семейном воспитании и т.д.). Оно происходит посредством анализа и изучения положительных и негативных качеств, как ребёнка, так и окружающего его социума, способностей и одарённостей индивидуума, а также учёта недостатков в осуществлении обязанностей и соблюдении прав ребёнка субъектами социализации.

Вовлечение подростка в активную образовательную и творческую деятельность не результативно без удовлетворения его базовых потребностей, разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов, а также стабилизации самооценки и других аспектов социальнопедагогической коррекции, реализуемой в общеобразовательной организации, и имеющей направленность на эффективную самоактуализацию личности, как внутри, так и за её пределами [16].

Вариативность и комбинация используемых упражнений в работе достаточно высока, поскольку проблема агрессивного поведения распространена в каждой образовательной организации и требует индивидуального подхода, с учётом особенностей территориального управления, требований администрации школ, а также учёта личностных характеристик каждого обучающегося.

Глава 2 Исследование агрессивного поведения в юношеском возрасте

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Целью констатирующего этапа эмпирического исследования стало исследование агрессивного поведения в юношеском возрасте.

В исследовании уровня агрессивного поведения в юношеском возрасте приняли участие учащиеся 10 «а» (30 человек, возраст 16-17 лет).

Таким образом, в ходе исследования использовались следующие методы:

1 - изучение научной литературы по теме;

2 - беседа, наблюдение за детьми;

3 - методики:

- Опросник Басса-Дарки «Диагностика состояния агрессии» (см. приложение 1);

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: первый – мотивационная агрессия как самоценность, второй – инструментальная как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнее как «реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки 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».

- Тест Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» (см. приложение 2);

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Тест состоит из двадцати вопросов, каждый из которых включает в себя три варианта ответа. Человеку предлагается выбрать один ответ из трех. Ответы следуют в определенном порядке.

После этого подсчитываются баллы. У каждого ответа свой «вес». Таким образом первый ответ равен одному баллу, второй – двум, а третий равен трем. В зависимости от количества набранных баллов, может быть получен один из трех портретов личности.

Полученные результаты позволяют понять предрасположенность индивида к конфликтам и спрогнозировать его поведение в возможных ситуациях.

- Методика диагностики межличностных отношений Лири.

Данная методика разработана Т.Лири (1954 г.) и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: «доминирование-подчинение» и «дружелюбие-агрессивность (враждебность)».

Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия.

В зависимости от соответствующих показателей выделяются ряд ориентаций - типов отношения к окружающим. Делаются выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения - степени соответствия (несоответствия) между целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Очень большая неадаптивность поведения (при представлении результатов выделяется красным цветом) может свидетельствовать о невротических отклонениях, дисгармониях в сфере принятия решений или являться результатом каких-либо экстремальных ситуаций.

Методика может использоваться как для самооценки, так и для оценки наблюдаемого поведения людей («со стороны»). В последнем случае испытуемый отвечает на вопросы как бы за другого человека, основываясь на своем представлении о нем. Суммируя результаты такого тестирования разных

членов группы (например, трудового коллектива) можно составить обобщенный «представленческий» портрет какого-либо ее члена, например, лидера. И делать выводы об отношении к нему других членов группы.

Далее представим результаты исследования по каждой методике.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

По результатам проведенного исследования, нами установлено, что что у лиц юношей превалирует высокий уровень «Физической агрессии» и высокий уровень «Вербальной агрессии», также обращает на себя внимание тот факт, что шкала «Чувство вины» имеет высокие показатели. Выражены в меньшей степени показатели шкалы «Обида» «Подозрительность», «Негативизм».

Вероятнее всего, такая динамика обусловлена как внешними, так и внутренними факторами, необходимо принимать во внимание тот факт, что человек имеет био-психо-социальную природу. Учитывая высокие показатели шкалы «Физическая агрессия», можно говорить о том, что у испытуемых, участвующих в нашем исследовании есть некая предрасположенность к проявлению физической силы против других лиц.

Проявление вербальной агрессии применяется многих молодыми людьми как способ коммуникации (ненормативная лексика, ругательства, обызвательства и др.), также признаками вербальной агрессии могут выступать интонационные приемы (ссора, крик, визг). Подводя предварительный итог полученным данным можно сказать о том, что испытуемые нашей выборки показали умеренный и средний уровень агрессивности.

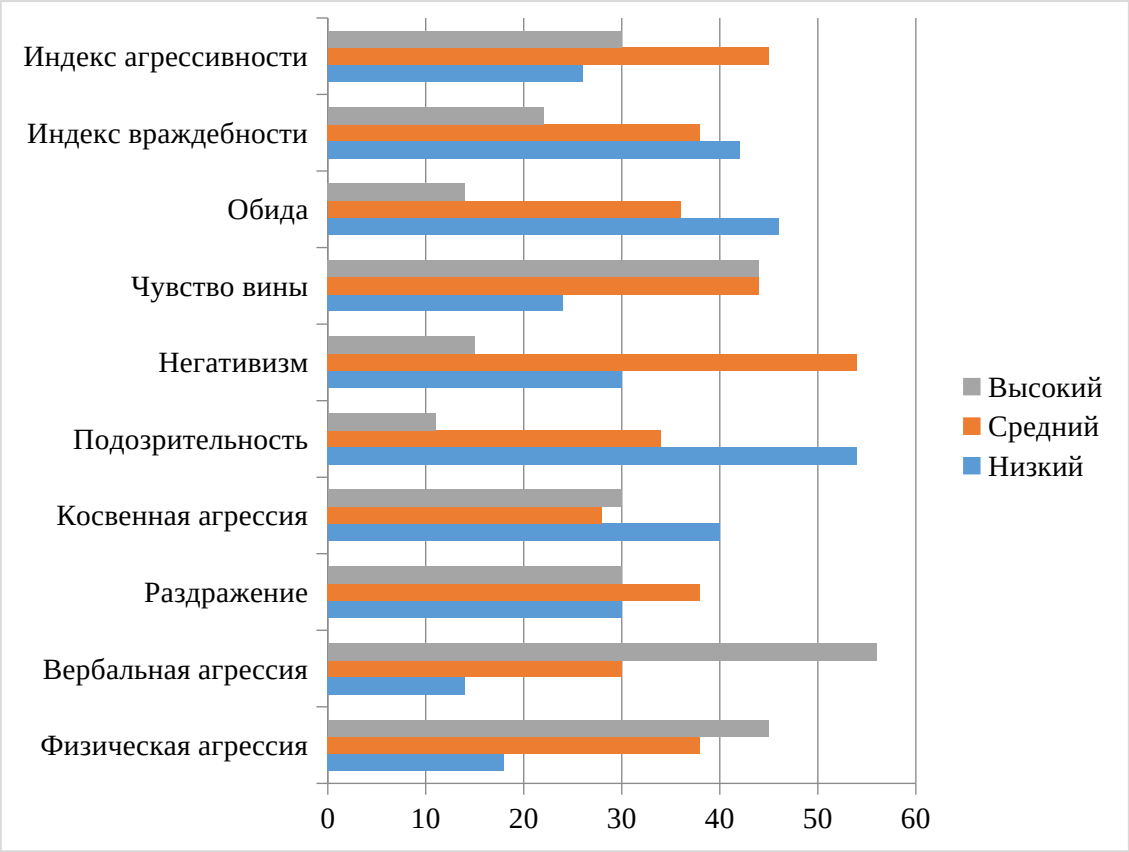

Рисунок 2.1. Показатели проявления агрессии среди молодежи

Для изучения взаимоотношений в малых группах была использована методика Т. Лири. (1954) и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: «доминирование-подчинение» и «дружелюбие-агрессивность (враждебность)».

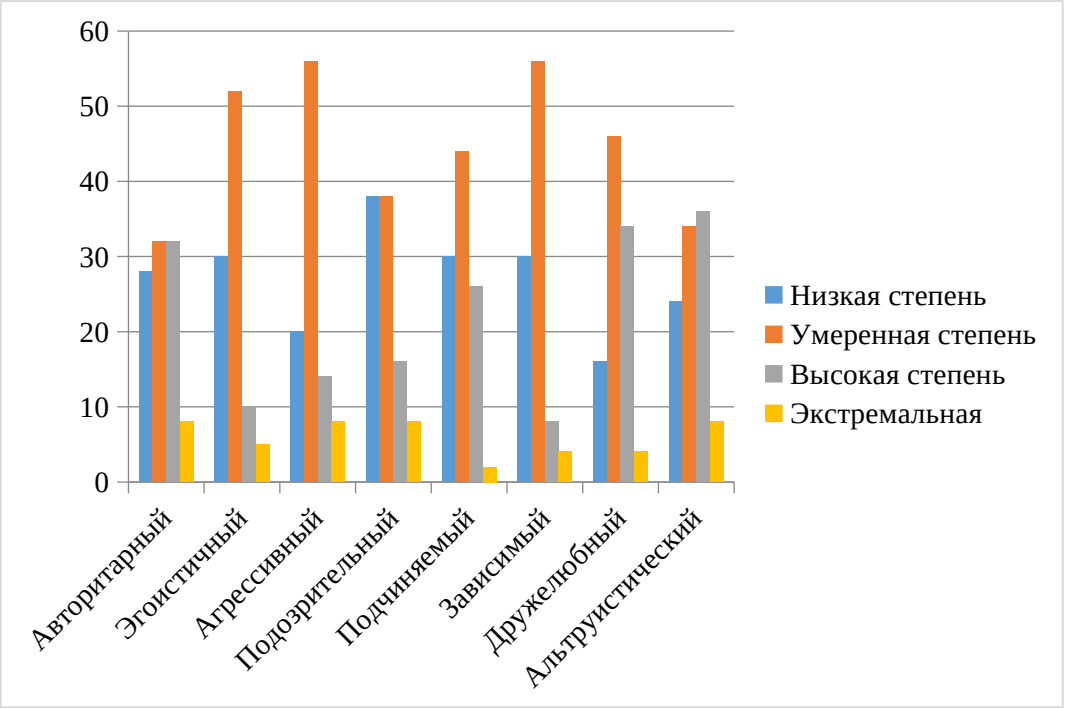

Рисунок 2.2. Показатели типов отношения к людям в самооценке и взаимооценке

В равной степени представлены следующие типы отношения к людям:

– авторитарный тип;

– эгоистичный тип;

– агрессивный тип;

– зависимый тип;

– дружелюбный тип.

Причем степень проявления данных показателей умеренная. Это указывает на то, что в целом выборка подобралась более менее однородная.

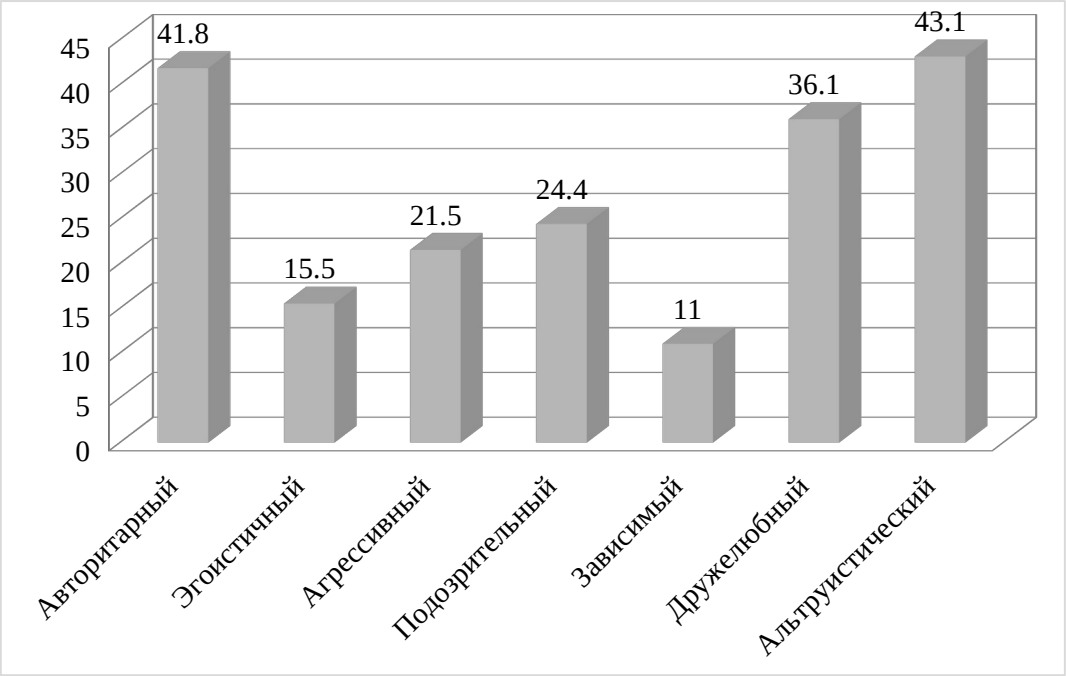

Рисунок 2.3. Анализ межличностных отношений предельным показателям

Особое внимание на себя обращает тот факт, что у обследуемых юношей представлены такие качества как, авторитарность, альтруистичность наряду с этим – дружелюбность. Менее выражены такие показатели как – зависимость, эгоистичность, доминирование, агрессивность.

Таблица 2.1

Корреляционные связи показателей

Шкала Басса-Дарки	Шкала Т. Лири	r=	Описание связи по результатам исследования
Физическая агрессия	Подчинение	0,453	Выявлена отрицательная средняя корреляционная взаимосвязь показателей физической агрессии и подчинения. Высокий уровень физической агрессии предполагает низкие значения подчиняемости, что объясняется достаточно логичено в рамках нашего исследования.
Подозрительность	Косвенная агрессия	0,348	Выявлена слабая положительная корреляционная взаимосвязь. Проявление косвенной агрессии на высоком уровень предполагает высокий уровень подозрительности. Те при высоком уровне

			подозрительности у юношей может проявляться косвенная агрессия.
Раздражение	Подозрительный	0,468	Выявлена средняя положительная значимая корреляция. При высоких значениях раздражительности у испытуемых выявлены высокие значения подозрительности.
Вербальная агрессия	Агрессивный	0,559	Выявлена положительная сильная значимая корреляция. Высокие значения вербальной агрессии подразумевают повышенный уровень агрессивности в целом. Также у людей с высоким уровнем агрессивности выявлен высокий уровень вербальной агрессии.
Обида	Подозрительный	0,466	Выявлена положительная средняя значимая корреляция. Повышенные значения обиды наблюдаются у тех представителей, у кого высокие значения подозрительности. Также при высоких значениях подозрительности наблюдаются высокие значения и проявления обиды.
Чувство вины	Зависимый	038	Выявлена положительная слабая значимая корреляция. Высокие значения чувства вины предполагают высокие значения зависимости. При высоких значениях зависимости повышается также уровень чувства вины.

Обращает на себя внимание тот факт, что нами не было выявлено взаимосвязи между шкалами Негативизм и шкалами Дружелюбный, Альтруистический. Результаты проведенного исследования позволили выявить следующие сложные типы в отношения, которые свойственны для наших испытуемых: агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый. Наибольшую сложность представляет «подозрительный» тип в отношениях. Для такого типа свойственны сложности в построении взаимоотношений.

Самый сложный тип в отношениях – подозрительный, т.к. он проявляет косвенную агрессию, раздражение, вербальную агрессию, обиду и подозрительность. Это значит, что такие люди чаще подозрительные, обидчивые, склонные к сомнению во всем, злопамятные, занимают экстернальную позицию, то есть внешне обвиняющую позицию, винят в своих неудачах, всем недовольны, вспыльчивы, грубы, у них присутствуют вспышки ярости, которые сопровождаются криками, проклятиями и визгом. После вспышек гнева такие люди могут убеждать окружающих в том, что они является плохими, что поступают зло, а также испытывают угрызения совести, часто просят прощения, но затем ситуация так же часто повторяется.

Так же сложным является в отношениях тип Агрессивный, т.к. он проявляет раздражение, вербальную агрессию, обиду и подозрительность. Такие люди жестоки и враждебны к окружающим, агрессивность может провлятся в асоциальных формах поведения. Высокий уровень требовательности к окружающим, склонность к обвинению окружающих, завистливость, раздражительность. Вспышки гнева сопровождаются криками, визгом и проклятиями.

Люди Зависимого типа в отношениях проявляют раздражительность, обидчивость, подозрительность и имеют высокий уровень чувства вины. Такие люди чаще всего неуверенность в себе, имеют навязчивые страхи, опасения, тревожатся по любому поводу, наблюдается зависимость мнения других людей. Низкий уровень сопротивляемости изменениям и давлению окружения, искренне считают, что другие всегда правы. Очень обидчивы и долго помнят свои обиды. В отличие от первых двух, у этого типа не проявлена вербальная агрессия, но проявлено чувство вины, следовательно, его агрессия чаще всего направлена на себя и, можно предположить, что такие люди могут иметь суицидальные наклонности.

В отношениях люди Подчиняемого типа проявляют раздражительность, обидчивость, подозрительность и имеют высокий уровень чувства вины. Такие

люди имеют склонность к самоунижению, слабоволию, уступчивости и часто самоосуждению, самообвинению, пассивности, для данного типа крайне важно иметь опору в ком-либо более сильном, но все же с осторожностью и подозрением относятся к окружающим. Часто раздражительны, могут наблюдаться вспышки гнева.

Глава 3 Опытно-экспериментальное исследование агрессивного поведения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у подростков, по средствам обучения социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности.

Задачи программы:

- снижение уровня личностной тревожности;

- формирование осознанности собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;

- развитие позитивной самооценки, уверенности в себе;

- обучение реагированию своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих;

-обучение техникам и способам управления собственным гневом, развитие контроля над деструктивными эмоциями;

-обучение методам и приемам конструктивного общения и поведения.

Структура программы. В начале использования программы происходит диагностика «на входе», с помощью следующих методик: опросник А. Басса и А. Дарки; методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин); «Несуществующее животное»; а так же с помощью наблюдения, беседы с педагогами, учащимися. Выявляются дети с высокой личностной тревожностью, уровнем враждебности и гнева, с проявлениями физической и вербальной агрессией. Далее с детьми проводится цикл занятий по программе. Все занятия распределены по тематическим блокам. Согласно учебно-тематическому плану первые занятия посвящены блоку «Развитие позитивной самооценки», в котором происходит реконструкция положительного «Я-образа», в позитивном самовосприятии и самосознании.

Далее рассматривается блок «Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии». С помощью игр и творческой деятельности дети учатся осознавать собственные чувства и чувства других люде.

Далее работа строится по блоку «Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемым способом выражения гнева». Дети разбираются в том, что такое агрессивное поведение и гнев. Им предоставляются практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Далее ведется работа по блоку «Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом». Формируются навыки управлением собственным гневом и контроля над ним, обучают детей некоторым приемам саморегуляции, которые помогут им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

Далее рассматривается блок «Коррекционная работа, направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации». С помощью игр и упражнений дети приобретают и закрепляют навыки позитивного межличностного общения, формируются поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

В заключении происходит диагностический этап «на выходе».

Структура занятий. Структура каждого занятия включает три этапа: вводный, основной, заключительный.

Вводный этап содержит упражнения способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основной этап занятия составляют ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал.

Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия, чтобы учащиеся могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

Методы: устный опрос для выявления проблем учащихся; экспертные опросы родителей и учителя; обращение к личному опыту, к фактам биографии, к жизненным историям; ролевые и сюжетно-ролевые игры; дискуссии; тренинговые упражнения; моделирование эмоционально острых ситуаций и ситуаций и взаимодействия; беседы; контроль уровня достижений учащихся; наблюдения; рефлексия занятия.

Противопоказания. К обучению не допускаются дети, находящиеся в стрессовой ситуации; дети с нервно-психическими заболеваниями; дети, имеющие в анамнезе повреждения головного мозга; дети, стоящие на учете у невропатолога; дети с ярко выраженной агрессией, в целях обеспечения безопасности других участников.

Перед реализацией программы психолог должен получить согласие родителей на участие ребенка в обучении. Психолог не использует информацию о проведении ребенка на занятии с педагогом. За ребенком сохраняется право не участвовать в играх. Родители и педагог обязаны строить свои отношения с ребенком в соответствии с рекомендациями психолога, и предупреждаются о зоне ответственности. В программе есть риск нарушения прав конфиденциальности.

Психолог, реализующий программу, должен быть специалист высшей категории, с опытом работы не менее трех лет. В целях успешной реализации программы выделяются следующие принципы работы психолога с детьми: контакт с ребенком; уважительное отношение к личности ребенка; положительное внимание к внутреннему миру ребенка; без оценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом; сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи, направленной на отреагирование проблемных ситуаций и наработку навыком саморегуляции и контроля.

Материально-техническое обеспечение: бумага формата А4, ручки, карандаши простые и цветные, фломастеры, маркер, цветные восковые мелки, коврики для релаксационных упражнений, магнитофон с музыкой. Помещение должно находиться вдали от шумных коридоров и недоступное для вмешательства постороннего взрослого. Для каждого ребенка необходим стул и стол.

Сроки реализации: три месяца, 1 раза в неделю, занятие по 40 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы: низкий уровень гнева, враждебности и агрессивности у подростков.

Программа содержит предварительную и итоговую диагностику обучающихся, которая соответствует целям и содержанию программы, возрастным характеристикам участников, а так же структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога, а так же консультирование родителей, педагогов по проблемам агрессивного поведения (см. таблицу 3.1).

Таблица 3.1 – Содержание программы

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
1	Вводное занятие.	1	0,2	0,8	обсуждение
2	Развитие позитивной самооценки.	2	0,4	1,6	обсуждение
3	Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии.	2	0,4	1,6	обсуждение
4	Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемыми способами выражению гнева.	3	0,6	2,4	обсуждение
5	Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом.	2	0,4	1,6	обсуждение
6	Коррекционная работа,	2	0,4	1,6	обсуждение

	направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.				
7	Завершающее занятие	1	0.2	0,8	обобщение
8	Диагностика	1	0,4	0,6	обработка результатов
Итого		14	3	11	

Основное содержание программы представлено в приложении 4.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков проводился по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Рассмотрим полученные результаты.

По результатам повторного исследования, нами установлено, что у старших подростков по результатам реализации программы уровень физической агрессии значительно снизился. Так же значительное снижение отмечается и по показателю «Вербальная агрессия», «Подозрительность» и «Обида».

Данные изменения указывают на эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте.

Графически полученные результаты представлены на рисунке 3.1.

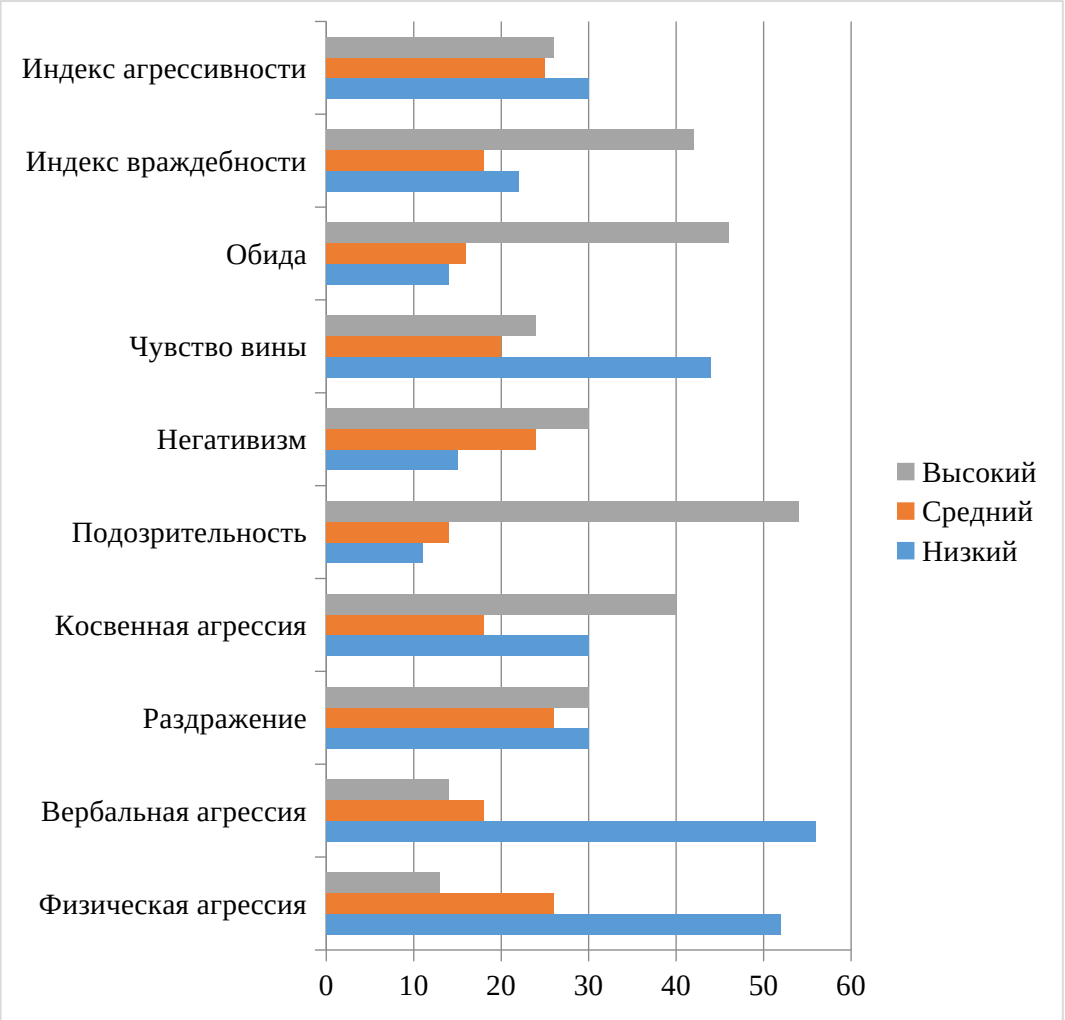

Рисунок 3.1. Показатели проявления агрессии среди молодежи

Для изучения взаимоотношений в малых группах так же была использована методика Т. Лири.

Представленные на рисунке 3.2. результаты показывают снижение показателей по таким типам, как: авторитарный, агрессивный, эгоистичный и подозрительный. Причем степень проявления данных показателей умеренная. Это указывает на то, что в целом выборка подобралась более менее однородная.

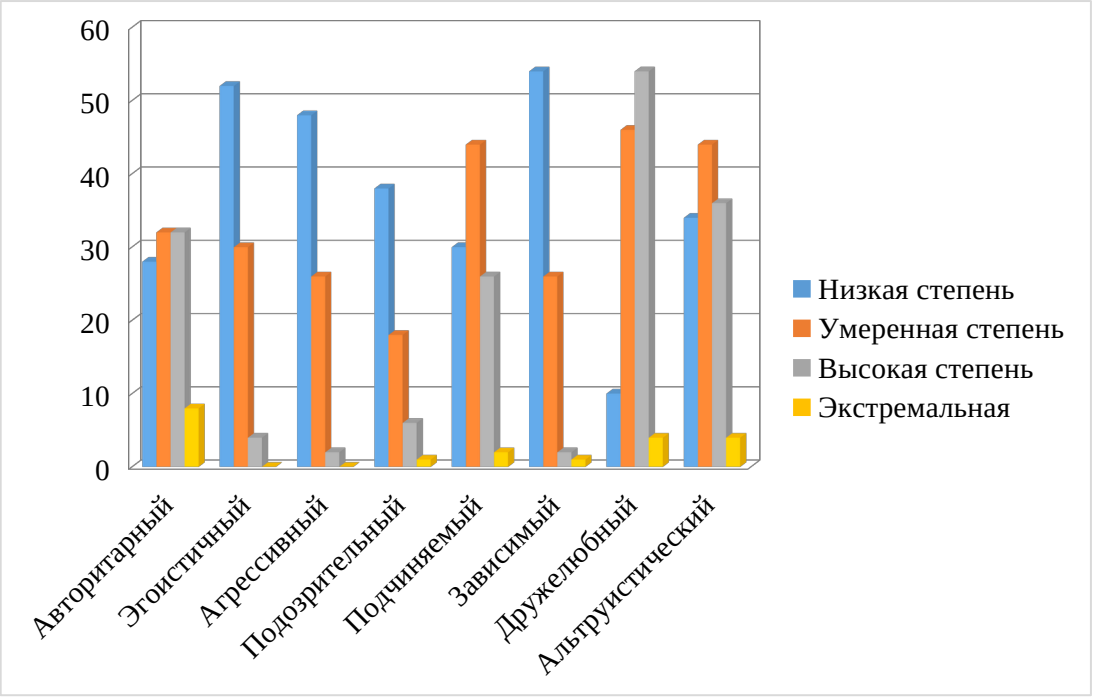

Рисунок 3.2. Показатели типов отношения к людям в самооценке и взаимооценке

Анализ межличностных отношений предельным показателям приведен на рисунке 3.3.

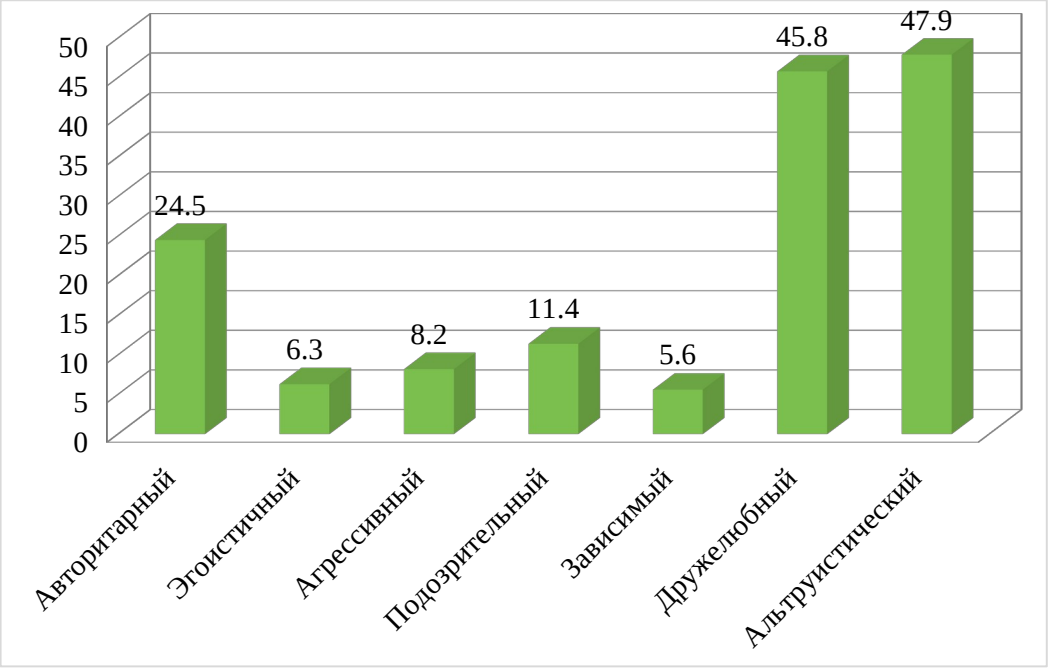

Рисунок 3.3. Анализ межличностных отношений предельным показателям

Особое внимание на себя обращает тот факт, что у обследуемых юношей снизились уровни по таким качествам, как эгоистичный, зависимый, агрессивный.

Представленные результаты повторного исследования подтверждают эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте.

3.3. Рекомендации

Практически все образовательные учреждения так или иначе сталкиваются с проблемами агрессии учеников. Агрессивное поведение может быть направлено и на педагогов, и на родителей, и на других учащихся. При этом в роли агрессоров могут выступать не только сами учащиеся, но и представители педсостава, и родители учеников.

Соответственно, любое звено образовательной структуры может как инициировать агрессию, так и пострадать от нее. Более того, страх общества перед проявлениями внешней агрессии (террористы, вторжение иностранных войск и т.п.) все более явно уступает место страху перед агрессией со стороны своих же детей. Формы и способы проявления этой агрессии многообразны, равно как и степень выраженности.

Профилактика такого явления, как агрессивное поведение учеников, будет иметь должную эффективность лишь при воздействии на собственно причины этого явления. Соответственно, в зону ответственности школьного психолога попадает обнаружение и, в меру возможности, устранение обстоятельств, продуцирующих детскую агрессию. Такие обстоятельства могут быть как внешними, так и внутренними.

Внешние факторы – это факторы социума и, прежде всего, семьи. Внутрисемейные конфликты, свары и ссоры, агрессивное поведение родителей в отношении друг друга, детей и старшего поколения, почти неизбежно

порождает агрессию у самих детей. Аналогичная ситуация возникает в семьях, где образ жизни родителей явно антисоциален, нередко – в семьях, где родители не работают и не имеют других источников дохода, кроме как детское пособие.

Отчасти провоцирующим фактором может стать факт неполной семьи – так, по мнению Д. Ильясова, при отсутствии одного из родителей ребенок может расти в условиях определенной эмоциональной депривации (Д.Ф. Ильясов, 2019). Однако и внешне благополучные семьи могут порождать в детях агрессию. Прежде всего это касается ситуации, когда ребенок вступил в фазу пубертата, а со стороны родителей имеет место гиперопека, повышенный контроль и не всегда обоснованные ограничения.

К факторам среды относятся так же и условия, и обстоятельства обучения ребенка, педагогический фактор. Попав в условия, не соответствующие его психофизиологическим особенностям, ребенок начинает ощущать внутреннее напряжение. Трудности с усвоением программы это напряжение дополнительно усиливают. Как результат, возникает постоянная тревожность, ухудшение соматики, падает мотивация к обучению, появляется агрессия.

Не последнюю роль в этом процессе играют различные профдеформации самих педагогов (авторитарность, раздражительность, социальное лицемерие), занижение оценок, отсутствие психологической поддержки учащегося, постоянное давление на него.

В специальной литературе импульсивное, враждебное или конфронтационное поведение педагога определяют как конфликтогенный фактор. Если педагог явно негативно настроен по отношению к определенным ученикам, ответной реакцией будет их негативное состояние.

Особенностью XXI века является то, что на детей (как и взрослых обучающихся) воздействует не только ближайший социум, но и та «псевдокультура», которая демонстрируется с различного рода «голубых экранов», культивируется в определенных группах в соцсетях и утверждает насилие как самый эффективный и простой способ решения проблем. В силу

гораздо более высокой яркости и эмоциональности, все то, что идет с экрана, убеждает намного сильнее.

Одновременно многие дети переживают ситуации одиночества, страха, тревожности, замкнутости. Из этих состояний так же может «вырасти» агрессия, причем в своей гораздо более серьезной форме – в форме личностной агрессии, которая намного глубже и устойчивей, нежели ситуативная. Внешняя среда может как нейтрализовать проявления агрессии, так и будировать их, и в этом смысле влияние среды остается важным.

Обобщим причины, продуцирующие агрессию у обучаемых разных возрастов:

- воздействие семьи и социума;
- педагогический фактор;
- отношения с другими детьми;
- воздействие телевидения и интернета;
- собственно психологические особенности ребенка и конкретные психические состояния.

Родители и педагоги так же могут проявлять агрессию и являться ее носителями. В большинстве случаев это ответная реакция на агрессию ребенка, однако важно понимать, что взрослый человек несет главную ответственность за разрешение педагогических ситуаций. Современному педагогу необходимо иметь максимальные компетенции в области конфликтологии. Достаточно значимая часть конфликтных ситуаций в процессе обучения провоцируются некорректной коммуникацией со стороны педагога. Любая профессиональная деформация педагогического работника вызывает у обучающихся реакции раздражения и агрессии.

Наиболее частой формой агрессии со стороны учителя является вербальная: неконструктивная критика, прямые оскорбления, унизительные или саркастические замечания, негативная оценка не знаний, но личности обучающегося; а иногда даже физическое воздействие. Следствием неизбежно

становится либо страх, либо злость со стороны ребенка. Надо сказать, что случаи прямого физического воздействия подпадают под действие современного законодательства и предусматривают меры ответственности со стороны педагога.

Кроме того, такие случаи, как правило, доводятся до сведения общественности. Это обуславливает важность профилактической просветительной работы с педсоставом со стороны школьного педагога-психолога, принимать меры в направлении улучшения коммуникативных компетенций педсостава, организовывать помощь по профилактике «выгорания». Сами педагоги нередко констатируют, что их собственное эмоциональное напряжение усиливается при столкновениях с агрессивным поведением учеников и родителей.

Дефакто возникает замкнутый круг: растущее число конфликтных родителей, недовольных системой образования, обвиняют школу и педагогов в проблемах своего эмоционально неуравновешенного ребенка. Агрессия порождает агрессию. Это обуславливает особенное значение регулярного проведения практических занятий, на которых все участники образовательного процесса получают навыки конструктивного общения.

Родители учащихся – достаточно значимая группа участников образовательных отношений, которая так же может демонстрировать агрессию.

Для педагога работа с родителями обучаемых – один из важнейших аспектов работы, но и самый трудный и сложный. В этом случае речь идет о работе со взрослыми людьми, со сложившейся картиной мира, ценностями и убеждениями, не склонными, как правило, менять свою точку зрения. Помочь родителям сформировать конструктивную модель взаимоотношений с детьми для профилактики агрессии – важнейшая задача педагога и важный шаг в сторону профилактики агрессии, однако выполнение ее зачастую крайне затруднено.

Чаще всего со стороны родителей учеников наблюдается вербальная агрессия, направленная как на педагогов, так и на собственных детей. Еще одна современная реалия: поскольку как правило в таких мессенджерах, как Viber или WhatsApp обязательно существует «группа класса», общение родителей в этих группах так же может носить агрессивный характер как в отношении педагога, так и в отношении друг друга.

Таким образом, на сегодняшний день в рамках образовательного учреждения можно наблюдать агрессивные проявления со стороны всех участников образовательных отношений. В случае реализации акта насилия результатом может быть причинение морального и физического вреда многим людям. Именно поэтому настолько важна работа школьного психолога по профилактике агрессии всех категорий лиц, задействованных в образовательном процессе.

Данная работа является краеугольным камнем и базовым условием построения конструктивного образовательного процесса. При этом необходимо сознавать, что данный процесс объективно сложен и должен носить системный и комплексный характер. Разовые действия будут иметь кратковременный эффект либо не будут иметь никакого эффекта, вот почему необходима системность. Комплексность же означает задействование в процессе как внутренних специалистов (педагогов и психологов), так и внешних – социальных партнеров.

Выделяют первичный и вторичный уровень профилактики агрессии. Первичная профилактика предусматривает создание комфортного психологического климата как для учителей, так и для учеников, как залог возможностей конструктивного общения. Благодаря тому, что школьный психолог знаком с возрастными и индивидуальными особенностями учеников, он может соответственно выбирать и предлагать механизмы взаимодействия сторон.

Современные образовательные технологии не могут обойти необходимость учета того, что дети сегодня привыкли к яркой визуальной форме подачи любой информации. Здоровьесберегающие технологии должны быть направлены на создание учащимся возможности социально приемлемым способом «сбросить» копящееся напряжение, не дожидаясь вспышек агрессии.

Важным направлением профилактики агрессии у детей следует назвать формирование у них ценности здорового и безопасного образа жизни.

Не менее важно своевременно предлагать педагогам рекомендации, как помочь учащимся повысить уверенность в себе, почувствовать себя успешными – это сделает ненужным прибегание к деструктивным формам самореализации. При этом следует убедить педсостав в том, что профилактика агрессии учащихся должна иметь место систематически, буквально на каждом уроке.

Например, уроки физкультуры можно использовать для выброса физической активности. Уроки музыки, рисования, технологии – для возможности учащимся выявить способности к тому или иному виду деятельности, а так же для снятия напряжения непосредственно через деятельность.

Гуманитарные предметы могут предусматривать проведение бесед о жизненных ценностях, дружбе и взаимоотношениях, умении вести диалог в любой ситуации. Обсуждение исторических героев или литературных персонажей даст возможность обратить внимание на их поступки и результаты этих поступков. Внеурочная деятельность и занятия блока дополнительного образования займут свободное время учеников и так же помогут выявить склонности и способности детей.

Разумный уровень социальной активности (проведение акций, квестов, флешмобов, проектов и т.п.) внесет свою лепту в профилактику детской агрессии. Вторичная профилактика агрессии действует намного более адресно, напрямую обозначая понятия агрессии и формы ее проявления. Прежде всего подразумевается профилактика буллинга во всех его проявлениях (в т.ч.

кибербуллинга), явной вербальной и физической агрессии, аутоагрессии, употребления ПАВ и правонарушений.

Учащиеся должны быть знакомы с означенными явлениями, причинами их возникновения, механизмами действия и последствиями. Возможно использование фрагментов из художественных фильмов или сериалов для обсуждения различных видов агрессии, их девиаций и воздействия на все стороны, задействованные в процессе. Такие обсуждения целесообразно проводить с участием не только учителей, но и социальных педагогов. Значимым направлением профилактики является регулярное осуществление диагностик коллектива, отслеживание степени вероятности возникновения перечисленных выше видов агрессии и девиаций, обучение учащихся навыкам и способам конструктивного взаимодействия.

Педагог-психолог может использовать родительские собрания и педсоветы как возможность донести до родителей и учителей практические советы по профилактике детской агрессии. В направлении включения в профилактическую работу всех участников образовательного процесса следует рассмотреть целесообразность создания в школе службы школьной медиации.

Данный этап профилактики включает в себя так же и индивидуальную работу с учениками, проявляющими агрессивное поведение. Это важно для предупреждения трансформации девиантного поведения в делинквентное. Школьный психолог и классный руководитель встречаются с родителями таких детей, обсуждают проблему, к этой работе привлекается так же социальный педагог, а при необходимости - специалисты комиссии по делам несовершеннолетних для проведения разъяснительных бесед с учащимися и их родителями.

Однако в направлении профилактики агрессии в стенах образовательного учреждения важную роль могут сыграть не только психологи, учителя и классные руководители, но и любые другие школьные персоналии – библиотекари, организаторы, представители администрации, и т.д. Подведем

итог вышесказанному: предупреждение агрессии учащихся – задача, требующая систематических и комплексных решения, а так же включение в этот процесс максимального количества участников образовательных отношений.

Заключение

Под агрессивным поведением в работе понимается поведение, связанное с нанесением физической или моральной травмы другому человеку или угрозы таковой

В рамках данной работы было проведено опытно-экспериментальное исследование агрессивного поведения.

На констатирующем этапе проведенный анализ особенностей проявления агрессивности у представителей юношеского возраста позволил установить тот факт, что агрессивность в целом у молодежи находится на среднем и умеренном уровне. Установлено, что в преобладающем большинстве представлены следующие типы в отношениях: Зависимый, и Подозрительный Подчиняемый Агрессивный. Интересен от факт, что не было выявлено взаимосвязи между шкалами Негативизм и шкалами Дружелюбный, Альтруистический. Высокий уровень проявления агрессивности может негативным образом повлиять на коммуникационную сферу у юношей, также может вызвать сложности в адаптации к новым условиям существования.

В нашем исследовании выявлено, что большинство испытуемых показали высокий и средний уровень агрессивности. По результатам исследования выявлены показатели взаимосвязи шкал диагностики состояния агрессии и шкал диагностики межличностных отношений. По характеру связь выявлена прямая и обратная. В работе предложены следующие рекомендации для педагогов-психологов. Это работа с самооценкой студентов, но такая работа должна базироваться на основе определенных умений и навыков студентов, т.е. педагогом-психологом создается ситуация успеха. Так же для снижения агрессивности можно проводить различные занятия, связанные с творчеством (рисование, художественная самодеятельность и т.д.).

По результатам проведенного обследования в работе разработана программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в

юношеском возрасте, целью которой является коррекция агрессивного поведения у подростков, по средствам обучения социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности.

Структура каждого занятия программы включает три этапа: вводный, основной, заключительный. Вводный этап содержит упражнения способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы. Основной этап занятия составляют ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал. Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия.

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения старших подростков проводился по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. По результатам повторного исследования, нами установлено, что у старших подростков по результатам реализации программы уровень физической агрессии значительно снизился. Так же значительное снижение отмечается и по показателю «Вербальная агрессия», «Подозрительность» и «Обида».

Особое внимание на себя обращает тот факт, что у обследуемых юношей снизились уровни по таким качествам, как эгоистичный, зависимый, агрессивный. Представленные результаты повторного исследования подтверждают эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в юношеском возрасте.

Библиографический список

1. Арасланова А.А. Психология и педагогика в схемах / А.А. Арасланова. - М.: Русайнс, 2018. - 320 с.
2. Бордовская Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская. - СПб.: Питер, 2018. - 624 с.
3. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / Г.В. Бороздина. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 477 с.
4. Бэрон Р. Агрессия/ Р. Бэрон, Д. Ричардсон. — СПб.: Питер, 2001. — 352 с.
5. Гогоберидзе А.Г. Теоретическая педагогика. Путеводитель для студента / А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская. - М.: ЦПО, 2019. - 128 с.
6. Голованова Н.Ф. Педагогика: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Н.Ф. Голованова. - Люберцы: Юрайт, 2019. - 377 с.
7. Григорьева О.А. Школьная театральная педагогика: Учебное пособие / О.А. Григорьева. - СПб.: Лань, 2019. - 256 с.
8. Гринькова М.Ю. Профилактика агрессивного поведения подростков как направление деятельности социального педагога в условиях общеобразовательной организации // Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт. С. 67-70.
9. Громкова М.Т. Педагогика высшей школы: Учебное пособие / М.Т. Громкова. - М.: Юнити, 2018. - 80 с.
10. Ениколопов С. Н., Чудова Н. В. Агрессивность и имплицитная теория насилия // Прикладная юридическая психология. 2017. №2. С. 18-26.
11. Жуков Г.Н. Общая и профессиональная педагогика: Учебник / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов. - М.: Инфра-М, 2019. - 248 с.
12. Загвязинский В.И. Педагогика: Учебник / В.И. Загвязинский. - М.: Академия, 2019. - 288 с.

13. Зембатова Л.Т. Коррекция отклоняющегося поведения подростков на основе воспитательно-профилактической деятельности педагога // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 6 (91). С. 202-204.

14. Ильясов Д. Ф. Исследование влияния неблагоприятного социального контекста на предрасположенность школьников к противоправному поведению / Д. Ф. Ильясов, К. С. Буров, А. А. Севрюкова, Е. А. Селиванова // Казанский педагогический журнал. 2019. № 4 (135). С. 71–77.

15. Карцева Л.В. Психология и педагогика социальной работы с семьей: Учебное пособие / Л.В. Карцева. - М.: Дашков и К, 2019. - 224 с.

16. Козлова Е.А. Социально-педагогическая профилактика агрессивного поведения подростков // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования. 2021. С. 326-330.

17. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000. - 992 с.

18. Макушкина О.А., Гурина О.И., Голенкова В.А. Биологические основы агрессивного поведения // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2022. № 1. С. 76-81.

19. Рахматуллина А.А. Агрессивное поведение современных подростков: виды и методы преодоления // Вестник науки. 2022. № 4 (49). С. 141-145.

20. Тимченко Т.В., Данилов Е.В., Халфина Р.Р. Гендерные различия проявления агрессии у подростков // Вестник психофизиологии. – 2019. – № 3. – С. 114-115.

21. Умняшова И.Б. Психолого-педагогическая профилактика и коррекция агрессивного поведения у детей и подростков в образовательной организации // Вестник практической психологии образования. 2019. №2. С.37-31.

22. Федорова Ю.А., Седова А.А. Агрессия как признак переживания субъективного одиночества в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2022. № 15 (410). С. 230-232.

23. Филиппова С.А. Агрессивность современного человека: причины и формы проявления // Инновационные социально-психологические технологии: от теории к практике. 2021. С. 241-246.

24. Халфина Р.Р., Огуречников Д.Г., Махумутов И.С. Особенности агрессивного поведения детей подросткового возраста // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – Выпуск 56. – Ч. 7. – С. 354-361

25. Халфина Р.Р., Сафронова Е.В., Сафронов А.М. Психологические особенности склонности к делинквентному поведению подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20. – № 1. – С. 75-79.

26. Шигапова Е.И. Причины агрессивного поведения подростков // Студенческий вестник. 2022. № 4-2 (196). С. 27-30.

27. Юлгильдина З.З., Давлетбаева З.К., Kulueva Yu.A. Факторы и причины агрессивного поведения студентов // Устойчивое развитие территорий: теория и практика. 2021. С. 231-232.

Приложение 1

ОПРОСНИК АГРЕССИВНОСТИ БАССА — ДАРКИ

Инструкция.
Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться
1. благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на Драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос. -
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

1. Физическая агрессия: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
   «нет» - № 9,17,41.

2. Косвенная агрессия: «да» - № 2,18,34,42, 56, 63;
«нет» - № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» - № 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
«нет» - № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» -№ 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;
«нет» -№ 44.
6. Подозрительность: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
«нет» - № 65,70.
7. Вербальная агрессия: «да» - № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60. 71, 73;
«нет» - № 39, 74, 75.
8. Угрызения совести,
чувство вины: «да» - № 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) - 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.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой , так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7 .
Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс- минус 4 , а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия , как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. По этому опросником Баса — Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками : личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

(бланк)

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ.
ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Возраст _____
Дата и место тестирования_____
Время тестирования _____

1.	**16.**	**31.**	**46.**	**61.**
2.	**17.**	**32.**	**47.**	**62.**
3.	**18.**	**33.**	**48.**	**63.**
4.	**19**	**34.**	**49.**	**64.**
5.	**20**	**35.**	**50.**	**65.**
6.	**21.**	**36.**	**51.**	**66.**
7.	**22.**	**37.**	**52.**	**67.**
8.	**23.**	**38.**	**53.**	**68.**
9.	**24.**	**39.**	**54.**	**69.**
10.	**25.**	**40.**	**55.**	**70.**
11.	**26.**	**41.**	**56.**	**71.**
12.	**27.**	**42.**	**57.**	**72.**
13.	**28.**	**43.**	**58.**	**73.**
14.	**29.**	**44.**	**59.**	**74.**
15.	**30.**	**45.**	**60.**	**75.**

Шкала 1 суммарное количество баллов _____
Шкала 2 суммарное количество баллов _____
Шкала 3 суммарное количество баллов _____
Шкала 4 суммарное количество баллов _____
Шкала 5 суммарное количество баллов _____
Шкала 6 суммарное количество баллов _____
Шкала 7 суммарное количество баллов _____
Шкала 8 суммарное количество баллов _____

Дополнительная информация: _____
_____
_____
_____

Приложение 2

ТЕСТ А. АССИНГЕРА (ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ)

Флегматичный человек редко проявляет себя как интересный собеседник, но и с чрезмерно агрессивным, набрасывающимся как тигр из засады, неприятно общаться.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Подчеркните ответ:

I. *Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?*

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему "по первое число".
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. "Что это тебя так задержало?"
2. "Где ты торчишь допоздна?"
3. "Я уже начал(а) волноваться".

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая "показала вам хвост"?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удается?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.

2. Смиряетесь.

3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения".

2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать".

3. "И чего мы столько с ними возимся?"

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. "И зачем я только на это нервы тратил?"

2. "Видно, его физиономия шефу приятнее".

3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.

2. Скучаете.

3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.

2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.

2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.

2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника".

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. "Простите, это моя вина".

2. "Ничего, пустяки".

3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!"

2. "Надо бы ввести телесные наказания".

3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их

уж слишком тщательно.

Приложение 3

Методика диагностика межличностных отношений Т. Лири

Цель. Методика предназначена для изучения стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, и также исследования представлений испытуемого о себе, своем «идеальном Я», отношения к самому себе. Методика позволяет выявить зоны конфликтов испытуемого

Описание методики. На основании исследований межличностных отношений Т Лири выделил 8 общих и 16 более конкретизированных вариантов межличностного взаимодействия, которые представил в виде круговой психограммы (рис. 80). Полярные на этой схеме варианты являются противоположными друг другу.

Опросник составлен соответственно этим выделенным типам межличностного поведения и представляет собой набор из 128 простых лаконичных характеристик-эпитетов, которые группируются по 16 вопросов в 8 октантах, отражающих различные психологические профили. Методика может быть представлена испытуемому списком или на отдельных карточках. Оценивая себя по пунктам опросника, испытуемый должен отмечать + те характеристики, которые считает присущими себе,

Инструкция. «Перед вами набор характеристик. Прочтите каждую и отметьте знаком + те, которые соответствуют вашему представлению о себе. Будьте внимательны, старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво».

Текст опросника

Какой вы человек?

1. Другие думают о нем благосклонно.

2. Производит впечатление на окружающих.

3. Умеет распоряжаться, приказывать.

4. Умеет настоять на своем.

5. Обладает чувством достоинства.

6. Независимый.

7. Способен сам позаботиться о себе

8. Может проявить безразличие

9. Способен быть суровым.

10. Строгий, но справедливый.

11. Может быть искренним.

12. Критичен к другим.

13. Любит поплакаться.

14. Часто печален.

15. Способен проявлять недоверие.

16. Часто разочаровывается.

17. Способен быть критичным к себе.

18. Способен признать свою неправоту.

19. Охотно подчиняется.

20. Уступчивый.

21. Благодарный.

22. Восхищающийся, склонен к подражанию.

23. Уважительный.

24. Ищущий одобрения.

25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.

26. Стремится ужиться с другими.

27. Дружелюбный, доброжелательный.

28. Внимательный, ласковый.

29. Деликатный.

30. Ободряющий.

31. Отзывчивый к призывам о помощи.

32. Бескорыстный.

33. Способен вызывать восхищение.

34. Пользуется у других уважением.

35. Обладает талантом руководителя.

36. Любит ответственность.

37. Уверен в себе.

38. Самоуверен, напорист.

39. Деловитый, практичный.

40. Любит соревноваться.

41. Стойкий и крутой где надо.

42. Неумолимый, но беспристрастный.

43. Раздражительный.

44. Открытый, прямолинейный.

45. Не терпит, чтобы им командовали.

46. Скептичен.

47. На него трудно произвести впечатление.

48. Обидчивый, щепетильный.

49. Легко смущается.

50. Не уверен в себе.

51. Уступчивый.

52. Скромный.

53. Часто прибегает к помощи других.

54. Очень почитает авторитеты.

55. Охотно принимает советы.

56. Доверчив и стремится радовать других.

57. Всегда любезен в обхождении.

58. Дорожит мнением окружающих.

59. Общительный, уживчивый.

60. Добросердечный.

61. Добрый, вселяющий уверенность.

62. Нежный, мягкосердечный.

63. Любит заботиться о других.

64. Бескорыстный, щедрый.

65. Любит давать советы.

66. Производит впечатление значительности.

67. Начальственно-повелительный.

68. Властный.

69. Хвастливый.

70. Надменный, самодовольный.

71. Думает только о себе.

72. Хитрый, расчетливый.

73. Нетерпим к ошибкам других.

74. Своекорыстный.

75. Откровенный.

76. Часто недружелюбен.

77. Озлобленный.

78. Жалобщик.

79. Ревнивый.

80. Долго помнит обиды.

81. Самобичующий.

82. Застенчивый.

83. Безынициативный.

84. Кроткий.

85. Зависимый, несамостоятельный.

86. Любит подчиняться.

87. Предоставляет другим принимать решения.

88. Легко попадает впросак.

89. Легко поддается влиянию друзей.

90. Готов довериться любому.

91. Благорасположен ко всем без разбора.

92. Всем симпатизирует.

93. Прощает все.

94. Переполнен чрезмерным сочувствием.

95. Великодушен, терпим к недостаткам.

96. Стремится покровительствовать.

97. Стремящийся к успеху.

98. Ожидает восхищения от каждого.

99. Распоряжается другими.

100. Деспотичный.

101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).

102. Тщеславный.

103. Эгоистичный.

104. Холодный, черствый.

105. Язвительный, насмешливый.

106. Злой, жестокий.

107. Часто гневлив.

108. Бесчувственный, равнодушный.

109. Злопамятный.

110. Проникнут духом противоречий.

111. Упрямый.

112. Недоверчивый, подозрительный.

113. Робкий.

114. Стыдливый.

115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.

116. Мягкотелый.

117. Почти никогда и никому не возражает.

118. Навязчивый.

119. Любит, чтобы его опекали.

120. Чрезмерно доверчив.

121. Стремится снискать расположение каждого.

122. Со всеми соглашается.

123. Всегда дружелюбен.

124. Всех любит.

125. Слишком снисходителен к окружающим.

126. Старается утешить каждого.

127. Заботится о других в ущерб себе.

128. Портит людей чрезмерной добротой.

Обработка данных

После того как испытуемый оценит себя, подсчитываются баллы по каждому из 8 октантов психограммы методики. Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом, максимальная оценка уровня — 16 баллов.

1-й октант: вопросы	1-4,	33-36,	65-68,	97-100,
2-й октант: вопросы	5-8,	37-40,	69-72,	101-104;
3-й октант: вопросы	9-12,	41-44,	73-76,	105-108
4-й октант: вопросы	13-16,	45-48,	77-80,	109-112:
5-й октант: вопросы	17-20,		81-84,	113-116;
6-й октант: вопросы	21-24,	53-56,	85-88,	117-120;
7-й октант: вопросы	25-28,	57-60,	89-92,	121-124;
8-й октант: вопросы	29-32,	61-64,	93-96,	125-128

Каждому из 8 октантов соответствует следующий тип межличностных отношений.

1. Авторитарный

0—8 баллов. Уверенный в себе, упорный, настойчивый, может быть хорошим наставником и организатором. Обладает свойствами руководителя.

9-12. Доминантный, энергичный, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения, может быть нетерпим критике, ему свойственна переоценка собственных возможностей.

3—16. Властный, диктаторский, деспотический характер, всех поучает, дидактический стиль высказываний, не склонен принимать советы других, стремится к лидерству, командованию другими, сильная личность с чертами деспотизма.

2. Независимый — доминирующий

0—8 баллов. Уверенный, независимый, ориентированный на себя, склонный к соперничеству тип.

9—12. Самодовольный, нарциссический, с выраженным чувством собственного достоинства, превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе.

13—16. Стремится быть над всеми, самовлюбленный, расчетливый. К окружающим относится отчужденно. Заносчивый, хвастливый.

3. Агрессивный

0—8 баллов. Упрямый, упорный, настойчивый в достижении вели, энергичный, непосредственный.

9-12. Требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

13—16. Чрезмерное упорство, недружелюбие, жесткость, враждебность по отношению к окружающим, несдержанность, вспыльчивость, агрессивность, доходящая до асоциального поведения.

4. Недоверчивый — скептический

0—8 баллов. Реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, неконформный.

9—12. Выраженная склонность к критицизму. Разочарованный в людях, замкнутый, скрытный, обидчивый. Недоверчив к окружающим, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения. Свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

13—16. Отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, очень подозрительный, крайне обидчив, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

5. Покорно-застенчивый

0—8 баллов. Скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

9—12. Застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

13—16. Покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и

осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

6. Зависимый

0—8 баллов. Конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый, нуждается в признании.

9—12. Послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

13—16. Очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим о других, чужого мнения, сверхконформный.

7. Сотрудничающий

0—8 баллов. Склонный к сотрудничеству, кооперации, гибким и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

9-16. Дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, быть хорошим для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

8. Альтруистический

0-8 баллов. Ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

9-16 баллов. Гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя маска, скрывающая личность противоположного типа).

Полученные количественные показатели по каждому из октантов от 0 до 16 переносятся на психограмму. На соответствующей номеру октанта координате, на уровне, соответствующем полученным баллам, проводятся дуги. Отделенная дугой внутренняя часть октанта заштриховывается. После того как отмечены все полученные при обследовании результаты и заштрихована внутренняя, центральная, часть круга психограммы до уровня, очерченного дугами, получается некое подобие веера. Наиболее заштрихованные октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14—16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0—3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4 баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

Первые четыре типа межличностных отношений —1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезъюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

По двум специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие.

Доминирование: (1 — 5) + 0,7 х (3 + 2 - 4 — 6).

Дружелюбие: (7 - 3) + 0,7 х (8 - 2 - 4 + 6).

В целом интерпретация данных должна ориентировать на про обладание одних показателей над другими и в меньшей степени — на абсолютные величины.

Испытуемые, у которых преобладает властный — лидирующий тип межличностного отношения (**I октант**), характеризуются оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, гомономностью (т.

е. ориентацией в основном на собственное мнение и минимальном зависимостью от внешних средовых факторов), экстравертированностью. Поступки и высказывания могут опережать их продуманность. Это реагирование по типу «здесь и сейчас», выраженная тенденция к спонтанной самореализации, активное воздействие на окружение, завоевательная позиция, стремление вести за собой и подчинять своей воле других.

II октант, соответствующий независимо-доминирующему типу межличностных отношений, при явном преобладании над другими, по данным исследования, сочетается с такими особенностями, как черты самодовольства (или самовлюбленности), дистантность, эгоцентричность, завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества, проявляются в стремлении занять обособленную позицию в группе. Доминантность здесь в меньшей степени обращена на общие с группой интересы и не проявляется стремлением вести людей за собой, заражая их своими идеями. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорически отстаивается. Эмоциям не достает тепла, поступкам — конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемостъ.

Прямолинейно-агрессивный тип межличностных отношений (преобладание показателей **III октанта**) обнаружил выраженную близость к таким личностным характеристикам, как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью, упорство в достижении целей, практицизм при недостаточной опоре на накопленный опыт в состоянии эмоциональной захваченности, повышенное чувство справедливости, сочетающееся с убежденностью в собственной правоте, легко загорающееся чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес, непосредственность и прямолинейность в высказываниях и поступках, повышенная обидчивость, легко угасающая в ситуации комфортной, не ущемляющей престиж личности испытуемого.

IV октант — недоверчивый — скептический тип межличностных отношений — проявляется такими личностными характеристиками, как обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного, неудовлетворенность своей позицией в микрогруппе, подозрительность, сверхчувствительность к критическим замечаниям в свой адрес, неконформность суждений и поступков, склонность к построению ригидных и сверхценных умозаключений, связанных с убежденностью в недоброжелательности окружающих лиц, опережающая враждебность в высказываниях и поведении, которая оправдывается априорной уверенностью в людской недоброте, системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии, высокая конфликтность, которая

может быть не столь явной (если сравнивать с типом III) и аккумулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность и способствуя нарастающей отгороженности.

V октант — покорно-застенчивый тип межличностных отношений — оказался преобладающим у личностей болезненно застенчивых, интровертированных, пассивных, весьма щепетильных в вопросах морали и совести, подчиняемых, неуверенных в себе, с повышенной склонностью к рефлексии, с заметным преобладанием мотивации избегания неуспеха и низкой мотивацией достижения, заниженной самооценкой, тревожных, с повышенным чувством ответственности, неудовлетворенных собой, склонных к тому, чтобы винить себя во всем при неудачах, легко впадающих в состояние грусти, пессимистически оценивающих свои перспективы, аккуратных и исполнительных в работе, избегающих широких контактов и социальных ролей, в которых они могли бы привлечь к себе внимание окружающих, ранимых и впечатлительных, болезненно сосредоточенных на своих недостатках и проблемах.

VI октант — зависимый — послушный тип межличностных отношений. Лица с преобладанием показателей VI октанта обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения — от мнения окружающих. Потребность в привязанности и теплых отношениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой. Исполнительность и ответственность в работе создают им хорошую репутацию в коллективе, однако инертность в принятии решений, конформность установок и неуверенность в себе не способствуют их продвижению на роль лидера. Повышенная мнительность, чувствительность к невниманию и грубости окружающих, повышенная самокритичность, опасения неуспеха как основа мотивационной направленности формируют канву конформного поведения.

VII октант — сотрудничающий — конвенциальный тип межличностных отношений — обладает такими индивидуально-личностными характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий — агрессивности, повышенная откликаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых других, стремление к причастности групповым веяниям, сотрудничеству. Экзальтация, потребность в излиянии дружелюбия на окружающих, поиски признания в глазах наиболее авторитетных личностей группы. Стремление найти общность с другими. Энтузиазм, восприимчивость к эмоциональному настрою группы. Широкий круг интересов при некоторой поверхности увлечений.

VIII октант, преобладание которого позволяет отнести тип межличностного взаимодействия к ответственно-великодушному, сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность соответствовать социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность, которая может носить более поверхностный характер, чем это декларируется, художественный тип восприятия и переработки информации, стиль мышления — целостный, образный. Легкое вживание в разные социальные роли, гибкость в контактах, коммуникабельность, доброжелательность, жертвенность, стремление к деятельности, полезной для всех людей, проявление милосердия, благотворительности, миссионерский склад личности. Артистичность. Потребность производить приятное впечатление, нравиться окружающим. Проблема подавленной (или вытесненной) враждебности, вызывающей повышенную напряженность, соматизация тревоги, склонность к психосоматическим заболеваниям, вегетативный дисбаланс как результат блокированности поведенческих реакций.

С целью изучения структуры «Я», внутриличностной гармонии индивида, к приведенной выше инструкции следует добавить: «После того как вы оценили себя по приведенным в опроснике характеристикам, сделайте то же самое в отношении образа «Я», к которому вы стремитесь, то есть опишите с помощью тех же характеристик «идеал» вашего «Я». При этом не забудьте включить и те свойства, которыми вы обладаете, если они не противоречат вашему представлению об идеале». Полученные данные обсчитываются и заносятся на психограмму также, как и в первом случае, после чего проводится анализ и сопоставление оценки испытуемым его актуального и идеального образа «Я».

Наиболее простой и часто встречающийся вариант представляет собой незначительные количественные различия, которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают. Если в образе «Я» V октант зачерчен больше других, а в образе «идеала Я» он значительно уменьшен и ему противопоставлен увеличенный I октант, то испытуемый считает себя избыточно пассивным, застенчивым и робким в межличностных отношениях и хотел бы от этих свойств избавиться, быть более укоренным в себе.

Если образ «Я» включает в себя высокие показатели IV октант (т. е. выявляет недоверчивость, настороженность, недовольство сложившимися с окружающими отношениями), а образ идеального «Я» обнаруживает преобладание VIII октанта и значительно уменьшившиеся показатели IV, то при интерпретации результатов следует учесть, что испытуемый тяготится межличностным конфликтом и отчасти склонен самокритично оценить свою роль в создавшейся ситуации, стремясь в идеале быть доброжелательным и

конгруэнтным с окружающими его людьми. Таким образом, каждый раз соотношение показателей полярных (по содержательным характеристикам признаков противоположных октантов — III и VII, II и VI) говорит о том, каковы пути компенсации тех личностных свойств, которые ухудшают адаптацию личности в социальной среде. Если в первом варианте (актуальное «Я») преобладают октанты, отражающие характеристики зависимого и конформного поведения (V, VI, VII), а во втором (идеальное «Я») — октанты, выявляющие независимость и доминантность (I, II) или агрессивность (III), то испытуемый болезненно переживает подчиненность своей позиции, страдает его самолюбие и компенсаторные усилия направлены на повышение своего социального статуса. Если соотношение обратное, т. е, преобладают независимость, доминантность и агрессивность (II, I, ГУ), а в идеале испытуемый хотел бы быть ближе к окружающим его людям и избавиться от тех черт характера, которые способствуют разладу межличностных отношений (упрямство (III), агрессивность (IV), дистантность (II), самоуверенность (I), то здесь речь идет об усилении самоконтроля над непосредственным, спонтанным поведением.

Опыт показывает, что на самом деле и образ актуального «Я», и идеал являются неотъемлемой частью структуры целостного «Я». Мало того, окружающими человек часто воспринимается согласно его идеальному «Я», а его актуальное «Я» представляет собой его собственные проблемы, осознанные и взятые под контроль.

В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное (неконфликтное) расхождение или, скорее, неполное совпадение должно рассматриваться как необходимое условие для дальнейшего роста личности, самосовершенствования. Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (V, VI, VII октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (IV октант). Преобладание одновременно I и V октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и VIII — конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т. е. проблема подавленной враждебности, III и 7 — борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, II и 6 - проблема независимости — подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Примерно так же интерпретируется соотношение полярных октантов при сопоставлении образа «Я» и идеального «Я». Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением, при этом возрастание показателей того или иного октанта

определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования. Это имеет большое значение для психолога при выборе методов коррекции поведения индивида с учетом его внутриличностных ресурсов и степени осознания имеющихся проблем. Наличие выраженного внутриличностного конфликта, проявляющегося значительным расхождением при оценке актуального и идеального «Я», является свидетельством высокой невротизации.

Приложение 4

Основное содержание.

Занятие 1.

Тема: Вводное занятие.

Цель**:** знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Материал: цветные карандаши, листы, бейджи.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Процедура знакомства.

Психолог говорит: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных увлечений и одно желаемое увлечение, то, которое вы хотели бы иметь, но которое по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, увлечение реальное и увлечение желаемое…».

3. Психолог говорит: «Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила».

Правила работы в группе.

Нужно:

-Смотреть на того, к кому ты обращаешься.

-Выражать свое мнение, начинать речь со словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю.

-Внимательно слушать, когда говорят другие.

-Уважать чужое мнение.

-Говорить искренне.

-Шутить и улыбаться.

-Говорить по одному.

-Начинать и заканчивать занятия вовремя.

Нельзя:

-Угрожать, драться, обзываться, передразнивать и гримасничать.

-Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы».

-Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).

-Шуметь, когда кто-то говорит.

- Врать.

-Ставить другим оценки, давать определения, критиковать.

-Перебивать.

-Опаздывать.

4. Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Нарисовать свою визитную карточку, закрепить ее в бейджик и носить на каждом занятии.

5. Упражнение «Коленвал».

Упражнение помогает сконцентрировать внимание получить положительные эмоции, сближает участников тренинга. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет свою руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее психолог произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу.

6. Упражнение «Ассоциации».

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот был бы деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но должны задаваться в описательной форме: «Если бы этот человек был бы домом (картиной, погодой, цветком, едой и т. п)…». Когда у водящего возникнет ощущение, что он знает, кого

загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

7. Упражнение «Имитатор»

Дается задание изобразить звук:

- кипящего чайника;
- стиральной машины;
- колокола;
- сирены пожарной машины;
- фена;
- жужжание электрической бритвы;
- пылесос;
- скрипучая дверь;
- тормозящая машина;
- потрескивание дров в камине;
- заколачивание гвоздя в стену;
- барабанящий по крыше дождь;
- ветра и т.д.

8. Упражнение «Пожар».

Для проведения понадобятся несколько стульев, поставленных в круг, спинками внутрь, а также запись веселой музыки. Психолог говорит: «Вы – пожарные. Как и настоящие пожарные, вы должны быть всегда к тушению пожара. Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев. Как только музыка смолкла, вы останавливаетесь, снимаете с себя какую-нибудь деталь гардероба и кладете ее на тот стул, рядом с которым остановились. По команде «Пожар!» вы должны быстро собрать свою одежду со стульев и надеть на себя. Победителем будет тот, кто быстрее всех оделся в собственную одежду».

9. Упражнение «Я тебя люблю».

Психолог говорит: «Прошу всех встать в круг. А добровольца – в центр (он будет ведущим). Ведущий может подойти к любому участнику и сказать:

«Саша, я тебя люблю!». На что этот человек отвечает ведущему, называя его по имени: «Я тоже тебя люблю, но от смеха сдержаться не могу!». Если «ответчик» действительно не удержался от смеха или улыбки, он сам встает в центр круга, и кому-нибудь «признается в любви».

10. Рефлексия.

2 блок. Развитие позитивной самооценки.

Цель: снижение уровня личностной тревожности, развитие позитивной самооценки, уверенности в себе, реконструкция положительного «Я-образа» в позитивном самовосприятии и самосознании.

Занятие 2.1.

Тема: «Формирование положительного «Я-образа»».

Цель: развивать положительную самооценку, коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: клубок мягкой шерсти, бланки для диагностики самооценки, бумага.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Менялки».

Игра проводится в кругу. Стульев на один меньше, чем число участников. Психолог говорит: «Меняются местами те, у кого… (светлые волосы, голубые кофточки)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участники, оставшийся без стула, становится водящим.

3. Упражнение «Мне в тебе нравиться».

Дети вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравиться…». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно можно отметить цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам психолог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок

возвращается психологу, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила. Через несколько секунд (8-10 сек.) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравиться…», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к психологу. Не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда получали клубок и слышали в свой адрес комплимент, когда говорили комплимент соседу.

4. Диагностика самооценки «самый-самый»

Психолог предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

-самый добрый – самый злой;

-самый веселый – самый грустный;

-самый смелый – самый трусливый;

-самый умный – самый глупый.

Психолог говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней – те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «я» на том месте, которое соответствует их самооценке.

5. Упражнение «Хвасталки».

Психолог раздает детям бумагу и цветные карандаши, просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то хорошо поет или танцует и т.п. Затем психолог просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе

с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

6. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Попросить детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить. Затем на листе бумаги записать три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. После того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками.

7. Игра «Зеркало».

Психолог говорит: «Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. Все мы – зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?»

8. Домашнее задание.

Предлагается детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

9. Рефлексия.

Занятие 2.2.

Тема: «Формирование позитивного самовосприятия и самосознания».

Цель: формирование позитивной самооценки, самовосприятия и самосознания.

Материал: коробка с разноцветными камешками, листы А4, цветные и простые карандаши, ластики, бумага.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Хлопки».

Участники встают в круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Участники выполняют два-три круга хлопков, все убыстряя темп.

3. Упражнение «Подари камешек».

Психолог предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешек, потому что ты самый…». Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит психолог, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

4. Упражнение «Мостик дружбы».

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

5. Упражнение «Реконструкция».

Один ребенок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные располагаются полукругом.

1) психолог просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило – «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации – свободные, конкретный возраст не обязателен):

- как он выглядел внешне;
- какая была любимая одежда;
- какая была любимая еда;
- чем любил заниматься;
- какие игрушки были любимыми;
- какой был характер;
- какие любимые сказочные герои;

- на свое усмотрение все, что считается возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2) пока дети высказываются, ребенок, сидящий на «горячем стуле», молчит. После того как выскажутся все дети, психолог задает вопрос ребенку, сидящему на «горящем стуле»: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3) после того, как все дети побывают на «горячем стуле», проводится обсуждение:

- понравилось ли тебе быть на «горячем стуле»;
- если понравилось, то что именно;
- что не понравилось;
- где ты себя лучше чувствовал: на «горячем стуле» или в группе;

4) нарисовать рисунок на тему «Мои любимые детские воспоминания».

6. «Тетрадь моих достижений».

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребенком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей не успешности.

Психолог говорит: «Я хочу, чтобы вы завели одну особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее:

1) давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову

какая-то другая фраза, то напишите ее (надо помочь детям придумать интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;

2) теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Раскрасьте ее в свои самые любимые цвета».

Возможно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребенок имел возможность вклеить туда свои самые лучшие работы по разным предметам.

7. Игра «Если нравиться тебе, то делай так».

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так…», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравиться тебе, то делай так…». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершиться круг.

8.Рефлексия.

3 блок. Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии.

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

Занятие 3.1.

Тема: «Работа с чувствами».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

Материал: мяч, фотографии, карточки с названиями чувств, карандаши, бумага, музыкальное сопровождение, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Знатоки чувств».

Конкурс знатоков чувств. Взять мяч и начать передавать его по кругу. Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся – самый большой знаток чувств в группе!

3. Упражнение «Страна чувств».

Вспомнить, какие чувства знают дети. Записать названия эмоций на отдельных листах бумаги. А теперь детям предлагается представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Дети рисуют портрет каждого на листе с соответствующим названием. Обратить внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Предложить детям изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся.

Из полученных портретов можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку.

4. Упражнение «Танцы-противоположности».

Дети должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизированных танцах.

Для работы понадобятся запись ритмичной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими словами, обозначающими эмоции, могут быть: веселье – грусть, жадность – щедрость, смелость – трусость, беспокойство – спокойствие, бунтарство – покорность, бодрость – скука, гнев – удовольствие и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложить детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились.
Можно предложить один из них станцевать всей группой.

5. Упражнение «Работа с фотографиями».

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, запечатленный на данной фотографии.

Обсуждаются с детьми возможные варианты. Затем просят детей придумать историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии.

Далее обсуждается с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

В конце можно нарисовать рисунок на заданную тему.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая… мягкая…отдыхает…». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая…мягкая…отдыхает…». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 3.2.

Тема: «Работа с чувствами (продолжение)».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

Материал: карточки с названиями явлений природы, карточки с названиями чувств, цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Изображение различных предметов или явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений.

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями явлений природы. Например: солнце, гроза, река, дождь, небо, снег и т.д.

Детям раздаются карточки с названием явлений природы. Задача каждого ребенка – пластически изобразить данное явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого явления. Другие дети должны отгадать, какое явление было изображено.

После того как явление будет отгадано, ребенок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого явления.

3. Упражнение «Символическое изображение эмоций».

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность,

удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой).

Затем каждый ребенок должен изобразить чувство, написанное на его карточке, через рисунок. Задача остальных детей – отгадать рисунок, какому чувству они видят.

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг.

Психолог просит детей объяснить:

- как они понимают слова указанные на карточке;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать о случае из своей жизни, когда у них возникало подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

4. Ролевая игра, в которой «агрессор» проигрывает роль «жертвы».

1) психолог составляет вместе с детьми список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.);

2) нужно выбрать ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребенка, и проиграть ее вместе с ребенком. Причем в первом варианте игры ребенок проигрывает роль себя самого. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог – самого «агрессивного» ребенка, психолог (или другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру

невербального поведения «агрессивного» ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно».

По окончании ролевой игры обсуждается вместе с ребенком:

- как он себя чувствовал в роли жертвы;
- что он чувствовал по отношению к «нападающему», что он думал о нем; изменилось ли его отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

5. Релаксационные упражнения.

1) «Гимнастика Гермеса». Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течении 4 секунд делается энергичных вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течении 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

2) «Черепаха». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка

согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

3) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

6.Рефлексия занятия.

4 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемым способам выражения гнева.

Цель: помочь детям в плане высвобождения истинных переживаний, боли, обиды.

Занятие 4.1.

Тема: «Осознание своего гнева».

Цель: научить осознавать и принимать свой гнев, правильно оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2 . Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут также в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Упражнение состоит

из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

Первая часть:

1) психолог просит детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что он говорит;

2) дети берут бумагу и пишут небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также рисуют портрет такого ребенка;

3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что оно делает);

4) стоит обсудить с детьми:

- что *им* нравится в агрессивном ребенке;
- что не нравится;
- что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1) далее психолог просит подумать детей о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2) дети берут еще лист бумаги и делят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям;

3) после того, как все сделали упражнение, можно обсудить с детьми:

- знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

3. Упражнение «Письма гнева».

1) Психолог просит подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2) Психолог просит написать письмо этому человеку. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (нужно предупредить ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3) После того, как ребенок напишет письмо, его спрашивают, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать детям варианты действий, а услышать их желания.

4) Необходимо обсудить с ребенком:

- трудно ли ему было написать письмо;
- все ли он высказывал или что-то осталось невысказанным;
- изменилось ли его состояние после написания письма.

4. Упражнение «Рисование собственного гнева».

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры.

1) Психолог просит детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.

2) Психолог просит отметить, в каких частях (части) тела максимально ощущается гнев. Обсуждается это с детьми.

3) Когда дети будут рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка».

4) Важно обсудить с каждым ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

5) Далее детей спрашивают, что им хочется сделать с этим рисунком.

Если дети говорят, что «рисунок уже стал другим», то в этом случае стоит попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить:
- что ребенок чувствует, когда рисует новый вариант;
- может ли он поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

5. Упражнение «Мешочек криков».

Изготовить с детьми «мешочек криков» из ткани, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Пока у детей в руках этот мешочек, то они могут кричать и визжать в него столько, сколько им необходимо. Но когда дети опускают волшебный мешочек, то они будут разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Черепаха». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею,

руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

2) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 4.2.

Тема: Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь».

Цель: обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Недружеский шарж».

Предложить детям нарисовать карикатуру на человека, который его разозлил. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент. Когда рисунок будет закончен, предложить

детям подписать его так, как ему хочется. Спросить детей о том, как они себя сейчас чувствуют и что им хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

3. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства. Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

4. Упражнение «Галерея негативных портретов-1».

1) психолог просит сесть детей поудобнее, расслабиться, глубоко вздохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить: «Вы попали на небольшую выставку-галерею. На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;
2) походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание на то, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

3) Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- что понравилось, что не понравилось;
- кого они увидели в галерее, на чьем портрете остановились;
- как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения.

5. Упражнение «Листок гнева».

Детям предлагается представить как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого он похож. Теперь нужно изобразить получившийся образ на бумаге. Дальше детям предлагается разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросить детей окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в ведро для мусора.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая… мягкая…отдыхает…». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая…мягкая…отдыхает…». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Игра «Рубка дров».

Игра поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Нужно поинтересоваться у детей, знают ли они, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Затем изобразить весь процесс. Для этой игры нужно достаточно свободного места. Пусть «дровосеки» рубят дрова не жалея сил. Психолог рекомендует выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить «Ха!».

Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 4.3.

Тема: «Практические методы для выражения гнева».

Цель: предоставить детям практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Материалы: бумага, ручки, старые газеты или журналы.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства. Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

3. Упражнение «Галерея негативных портретов-2».

1) психолог просит детей сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в задании 1. После того, как каждый ребенок выберет портрет, его просят представить действия человека, изображенного на портрете, которые наиболее злят ребенка. Пусть дети представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим);
2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее психолог просит их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

- каким они видят себя;
- как воспринимается вся ситуация в целом;
- что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;

- как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

4. Упражнение «Маленькое приведение».

Психолог говорит: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль добрых и маленьких приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот такие движения (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будите тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будите пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

5. Упражнение, неправленые на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Психолог рассказывает детям как можно высвободить свой гнев не вредя окружающим людям.

-комкать и рвать бумагу;

-бить подушку или боксерскую грушу;

-топать ногами;

-громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;

-пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», Спрайта и т.п.)

-написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;

-втирать пластилин в картонку или бумагу;

-использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних условиях).

Затем психолог предлагает попробовать сейчас один из способов, например, комкать и рвать бумагу.

6. Упражнение «Аборигены».

Все дети располагаются в любом месте класса, закрывают глаза, голова повисает, плечи опускаются вперед, спина сгорблена, руки висят, как плети, все тело максимально расслабленно. Под команду психолога все начинают подпрыгивать (делать пружинку, трястись…), руки, голова произвольно «болтаются».Эти движения продолжаются в течение 3-4 минут.

7. Упражнение «Подушка для пинаний».

Домашнее задание: завести дома подушку для пинаний, пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. Аналогом может быть надувной резиновый молоток или боксерская груша.

8. Рефлексия занятия.

5 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом.

Цель: помочь детям овладеть навыками самоконтроля, научить оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития.

Занятие 5.1.

Тема: «Установление правил»

Цель: установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом и закрепить их в ролевой игре.

Материал: цветные карандаши, ручки, бумага.

Содержание

1. Приветствие.

2. Упражнение «Установление правил».

- Следует расспросить детей, в какой ситуации чаще всего они злятся и им хочется ударить кого-либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций.
- Удавалось ли иногда сдерживать себя, если да, то, в каких случаях и что помогло сдерживать себя («помощники»). Составить список «помощников», если таковые имеются.

- Затем выводится правило (какое-либо одно!). Его желательно записать. Далее просят детей воспроизвести начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что удалось соблюсти правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация. Вводятся правила:

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо, проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП», или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой – зеленого.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и сосчитай до 10.

3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до десяти раз.

4. Прежде чем перейдешь к действию, что ты хочешь сделать.

5. Прочие правила. Например: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

3. Упражнение «Закрепление правил в ролевой игре».

Предлагается провоцирующая ситуация и с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре, где психолог сам берет на себя роль «противника – жертвы» либо приглашает для этой роли другого ребенка.

4. Упражнение «Сигналы гнева».

Нужно вспомнить детям какую-нибудь ситуацию, в которой они очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросить у детей, как гнев давал о себе знать до драки? Если этот вопрос заводит детей в тупик, тогда нужно объяснить, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становиться трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т.п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если мы вовремя заметим эти сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством. После того как будет произведена разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева нужно сделать игру актуальной. Если ребенок начинает сердиться нужно, спросить его какие сигналы подает ему чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал во время, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудить с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не подаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т.п.

5. Упражнение «Гнев на сцене».

Предложить детям представить, как бы выглядел их гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека животного, а может быть бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь – горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

Можно нарисовать образ своего гнева, а также войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и

произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с какой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросить у ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть ребенок покажет весь спектакль. Задание можно усложнить, попросив детей придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым натолкнуть ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

6. Упражнение «Посчитав до десяти я и решил…»

Это правило, которого должен придерживаться каждый ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно сосчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудить с каждым ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного счета». Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

7. Релаксационное упражнение «Фокусировка».

Все участники садятся на стулья. Психолог садиться напротив всех. Дети закрывают глаза и внимательно слушают психолога. Психолог через интервалы 10-15 секунд произносит название каких-то частей тела, например: правая рука, кисть правой руки, указательный палец правой руки, кончик этого пальца, плечевой пояс, поясница, голова, нос и т.д. Дети сосредотачивают внимание на тех частях тела, который назвал психолог. Надо постараться ясно почувствовать, внутренне ощутить эти участки тела. После того как выполнена концентрация на внешних участках тела, можно перейти к внутренним участкам. В заключении по команде психолога дети

открывают глаза. Психолог перечисляет снова названные перед тем участки тела, желательно в той же последовательности. А дети поднимают руку в том случае, если им удалось сфокусировать внимание на этом участке. Все дети, поднявшие руку, по очереди рассказывают о своих ощущениях.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 5.2.

Тема: «Самоконтроль».

Цель: помочь детям овладеть навыками самоконтроль и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Материал: картинки, отражающие проблемные ситуации, коврики для релаксации, музыкальное сопровождение.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации.

Детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками.
Первый – это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории-продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант – это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами: какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

3. Мышечная релаксация.

Необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы.

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать ему вдох тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находиться диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда дети освоят дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить их задержке дыхания. После того как ребенок сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный выдох.

Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания – до 3 ударов, а плавный выдох – до 5 ударов пульса (5 – 3 – 5);

в) после того как дети освоили глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;
- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;
- сделать упражнение несколько раз.

г) дети должны сесть или лечь поудобнее. Психолог просит их представить ситуацию, которая злит, отметить в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Нужно сообщить об этих напряженных зонах в теле. После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению. Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- руки (кисть, предплечье, плечо);

- шея;
- живот;
- ноги;
- голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лбу).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. дети уже удобно сидят или лежат:
- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускает его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

4. Следует обсудить с детьми:
- что было легко сделать, а что трудно;
- как менялось состояние в процессе работы;

- изменились ли чувства к концу упражнения и чем они отличаются от первоначальных.

4. Ведение блокнотика самонаблюдения.

Блокнотик самонаблюдения ведется в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков. Детям предлагается вести запись самонаблюдения в блокнотике по следующей форме:

Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, во дворе, дома)	Что ты чувствовал? Что ты думал при этом?	Что тебе хотелось сделать? Что ты сделал на самом деле?	Знак (символ), если удалось проявить позитивный навык.

Знак (символ) может быть любым по желанию ребенка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребенок (летящая ракета, звездочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребенку, вызвать положительные чувства. У знака (символа) двойная функциональная нагрузка. С одной стороны, он наглядно показывает его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в ситуации. С другой стороны, знак (символ) напрямую связан с системой поощрений, которою необходимо применять для скорейшей наработки навыков конструктивного поведения (и которую необходимо согласовывать с родителями). Например, за каждые 5-7 знаков (символов) полагается поощрительный приз, за наработку 20-25 знаков – небольшой подарок. Блокнотик самонаблюдений помогает детям лучше осознать свои чувства, мысли и мотивы поведения.

5. Рефлексия занятия.

6 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Цель: обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.

Занятие 6.1.

Тема: «Обучение конструктивным элементам поведения».

Цель: формировать у детей конструктивные поведенческие реакции.

Материал: повязка на глаза, коробки из под обуви, мячи, бумага, цветные карандаши, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.

Следует расспросить детей, в каких ситуациях им трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) проявляют вербальную и физическую агрессию. Каждый ребенок составляет перечень таких ситуаций письменно.

Из перечня нужно выбрать наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Следует написать напротив данной ситуации все возможные варианты поведения. Затем напротив каждого варианта поведения – ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Перед началом ролевой игры нужно представить ситуацию в воображении, где детям удается применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

3. Игра «Корабль среди скал».

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Психолог говорит: «Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем

есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой капитаном корабля. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем» и стать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого – так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправиться корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятья. «Скалы» аплодируют «кораблю»».

В плавание следует отправлять не более 2-3 детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»; чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
- что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
- что было самым трудным для «капитана».

4. Игра «Трио».

Для игры понадобятся пустые коробки из под обуви.

Психолог говорит: «Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала понадобятся три добровольца, которые должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две

пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если вы возьмете друг друга за плечи».

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Так постепенно подключают остальных детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- понравилась ли им игра;
- что было труднее всего;
- что помогло им справиться с заданием.

5. Игра «Головомяч».

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится».

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом нужно предложить детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры необходимо обсудить с детьми:

- что наиболее сложно в этой игре;
- с кем им поднимать мяч легче всего и почему;
- что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

6. Упражнение «Групповой портрет».

Задача – нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман А3), восковые мелки или фломастеры.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на тройки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют портреты, нужно провести представление картин». Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин необходимо обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда рисовали их;
- что они чувствовали, когда рисовали другого ребенка;
- как они пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли они своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько им понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех остальных, почему.

7. Релаксационное упражнение.

1. дети удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускают его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 6.2.

Тема: «Формирование позитивных навыков общения».

Цель: закрепить навыки позитивного межличностного общения.

Материал: цветные карандаши, бумага, атрибуты странника.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Психолог просит детей представить агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Затем каждый ребенок рисует портрет агрессивного человека.

Проводится беседа с каждым ребенком:

- почему именно так нарисовал агрессивного человека;
- какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете;
- что ребенку нравиться в нарисованном человеке;
- что не нравится, что хотелось бы изменить;
- почему этот человек агрессивный;
- как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие;
- как он сам к ним относится.

Следует объяснить детям, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения

проблемы неэффективны. Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

Нужно спросить у детей:

- когда они сами ведут себя агрессивно по отношению к окружающим;
- есть ли такие обстоятельства, в которых они почти всегда себя так ведут;
- есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания;
- возникает ли желание вести себя по-другому;
- достигали ли своей цели;
- поняли ли окружающие, что вы чувствовали и чего хотели;
- было ли поведение эффективным;
- улучшились ли отношения с окружающими.

3. Игра «Пойми без слов».

Водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Запрещено указывать на сам предмет. Остальные должны угадать изображенное слово. Если ответ не верен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то угадавший водит. Можно загадывать словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику.

4. Игра «Попросись на ночлег».

Помочь детям представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него были на то причины.

Выбирается ребенок. Ему даются атрибуты странника: палка, накидка или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Дальше психолог произносит примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день в пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что говорит психолог: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные дети представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок будет по очереди стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужак в деревню.

Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

5. Игра «Критикуй не обижая».

Заранее заготавливается набор фраз, которыми дети склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри куда прешься, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках.

Теперь вводятся законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Взять листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким будет именно предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

6. «Словарик добрых слов».

Завести с детьми особый словарь. «В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр.

Если в голову ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсуждается с ребенком, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словарике добрых слов им не место.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 7.

Тема: Завершающее занятие.

Цель: подведение итогов занятия.

Материал: карточки с названиями животных.

Содержание.

1. Приветствие.

Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему однокласснику небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем однокласснике, высказать предположение о его будущем.

2. Общение – это…

1) Невербальное общение «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди, каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение:

- легко или трудно было передавать предмет;
- легко или трудно было отгадывать предмет;
- в чем заключались трудности.

2) Наблюдательность в общении «Что помню?»

Один из детей садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, дети могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется.

Обсуждение:

- легко или трудно было описывать внешность;
- в чем были трудности;
- что легче всего вспоминается;
- что труднее;
- кому было легко выполнять это упражнение.

3) Умение слушать другого «Спина к спине».

Двое детей садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих, тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение:

- легко ли было вести разговор;
- в чем были трудности.

4) Точная передача информации «Пересказ текста».

Психолог говорит: «Сейчас вы все покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал.

Затем я приглашу третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. И так до тех пор, пока все не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать участника».

Текст подбирается из рубрики газет «Информация», объем около 50 строк.

Обсуждение:

- за счет чего произошло искажение информации;
- что «своего» каждый внес в рассказ;
- бывает ли так в жизни;
- что надо делать, чтобы искажения были минимальными.

3. Беседа «Как слово наше отзовется…».

Психолог говорит: «Нужно всегда помнить, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства – тоже твое поведение. Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто на перемене в школе, дома маме… Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова – да навек ссора»… Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не

думаю. Что же теперь делать? Как стыдно!». Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека. Вспомни такие простые и привычные слова «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними легче и приятнее жить. Поверь, что у тебя и у него целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в словах, но и в тоне, каким он произносится.

4. Упражнение «Найди свою пару».

Психолог говорит: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой, тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у вас получилось».

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 8.

Диагностика: Предварительная и итоговая диагностика обучающихся проводится с помощью следующих методик: опросник А. Басса и А. Дарки; проективная методика «Несуществующее животное», методика «Определение уровня тревожности» (Спилберг – Ханин), структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога.