

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СПУТНИК»

Адрес: 662153, Красноярский край, г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 22,  
тел. 8(39151) 7-56-60  
E-mail: [sputnik104@vandex.ru](mailto:sputnik104@vandex.ru)

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ Центр «Спутник»  Е.В. Стрельцова « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года 
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Психологического тренинга

«Нейтрализация агрессивного поведения подростков»

базовый уровень

14-18 лет

Программа рассчитана на 24 часа

**Разработчики:**

Педагог – психолог

Боркина Оксана Витальевна

Ачинск  
2024

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Направленность программы.....	3
3. Новизна.....	3
4. Актуальность.....	3-4
5. Педагогическая целесообразность.....	4
6. Цель программы, задачи.....	4
7. Возраст детей.....	4
8. Требования к ведущему.....	4
9. Сроки реализации.....	4
10. Формы занятий.....	4
11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4-5
12. Учебный план.....	5-7
13. Список литературы.....	7-8
14. Приложение №1.....	9-30

### ***Пояснительная записка***

У подростков агрессивное поведение характеризуется враждебностью, жестокостью и имеет своей целью причинение ущерба или боли другому человеку, а иногда и себе. Подростки «группы риска» чаще и более непосредственно выражают свою агрессию. Агрессивные подростки, нарушающие законы, не доверяют окружающим, избегают ситуаций, в которых они могут оказаться в эмоциональной зависимости. Они менее доброжелательно относятся к сверстникам, практически не чувствуют вины за агрессивное поведение, подчиняются внешним, а не внутренним ограничениям. Такие подростки действуют практически во вред себе, т.к. в результате своих действий лишаются привязанностей и попадают под жесткий контроль. Агрессивное асоциальное поведение в целом вызывает устойчивое негативное отношение общества и является серьезным барьером в установлении конструктивных контактов между личностью и окружением.

Коррекционные психологические программы, направленные на снижение агрессивности у подростков с отклоняющимся поведением, часто не дают ожидаемого результата потому, что не учитывается специфика категории детей. Поведенческие проблемы таких подростков обусловлены эмоциональной и сенсорной депривацией и фрустрацией; высоким уровнем тревоги, чувством вины и обидой. Отсюда неадекватная самооценка, негативное отношение.

Исходя из всего этого, при разработке программы в каждое занятие включены упражнения на гармонизацию эмоциональной сферы подростка, повышение самооценки, формирование позитивного образа «Я».

***Направленность программы*** – профилактика агрессивного поведения подростка (профилактика отклоняющегося поведения, снижение тревожности, употребления спиртных напитков, наркотических веществ, формирование у подростков способности сопротивляться злу).

***Новизна:*** заключается в том, что:

1. Обоснована множественность причин проявления агрессивности у обучающихся.
2. Рассмотрены и проанализированы наиболее часто встречающиеся в настоящее время формы проявления агрессивности в поведении обучающихся.
3. Обоснована необходимость использования значимой для обучающихся деятельности, с целью повышения эффективности диагностики, коррекции, профилактики агрессивности.

***Актуальность:*** программы обусловлена что правонарушения, совершаемые несовершеннолетними, характеризуются как нарушение прав и обязанностей личности.

Проявление агрессии в подростковом возрасте связано с двумя факторами, естественными для данного возрастного периода: период полового созревания и фактор перехода от детства к взрослой жизни, которые сопряжены с будущей неизвестностью, проблемами, ответственностью и пр.

На проявление агрессивного поведения подростков влияют внутренние психологические причины. Целью агрессии могут быть: месть за перенесенное страдание, аффективная разрядка, разрешение внутриличностного конфликта, самоутверждение, повышение самооценки, защита от реальной или воображаемой угрозы и страдания, привлечение внимания.

**Педагогическая целесообразность:** данная программа является комплексной и предполагает сопровождение всех участников образовательного процесса. Программа дает возможность своевременной корректировки выявленных психологических проблем обучающихся, и оптимизации педагогической поддержки по предотвращению агрессивного поведения.

**Цель:**

Снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях

**Задачи мероприятия:**

Помочь участникам лучше узнать друг друга, способствовать развитию умений работать в группе, развивать коммуникативные умения, закреплять навыки бесконфликтного общения, содействовать снижению вербальной и физической агрессивности, мотивировать подростков к анализу собственных поступков, научить безопасным способам выражения агрессии.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:** подростки 14-18 лет.

**Условия формирования групп:** занятия рассчитаны на подростков с девиантным поведением. Оптимальное количество участников 8-10 человек. В группу включаются как юноши, так и девушки.

**Требования к ведущему**

Занятия проводятся психологом, имеющим опыт групповой работы с «трудными» подростками. Приветствуется, если в группе будет двое ведущих разного пола, что позволит уделить каждому подростку максимальное внимание и поможет в полоролевом взаимодействии.

**Сроки реализации программы:** 24 часа (1-2 часа в неделю).

**Формы занятий:** групповая (диагностика, тренинг, сюжетно-ролевая игра).

**Ожидаемые результаты тренинга**

- ✓ Снижение уровня агрессивности и тревожности.
- ✓ Формирование адекватной самооценки.
- ✓ Развитие волевых качеств личности и уверенного поведения.
- ✓ Снижение риска проявления агрессивных форм поведения.

- ✓ Повышение ответственности подростков за свои поступки.

При условии успешной реализации программы будет отмечаться у обучающихся: расширение знаний, снижение уровня агрессивного поведения подростков, углубление осознанности и важности реализации коммуникативной, освоение навыков адекватного ролевого поведения через повышение самооценки. Расширение знаний родителей, педагогов по профилактике агрессивного и аутоагрессивного поведения подростков.

### *Учебный план*

№№ ПП	Наименование этапов	Всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Диагностический:</b>	<b>4 ч.</b>	15 ч.	2 ч. 45 мин	
<b>1.1.</b>	1. Анкета для педагогов, родителей «Признаки агрессивности» (входная, контрольная) <b>Приложение 3</b> 2. Анкета для педагогов, родителей «Критерии агрессивного ребенка» <b>Приложение 4</b>		<b>5 мин</b>  5 мин	<b>20 мин</b>  <b>20 мин</b>	Наблюдение за обучающимися
<b>1.2.</b>	Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки) <b>Приложение 1.</b>		5 мин	20 мин	Результаты диагностики
<b>1.3.</b>	«Определение склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел» <b>Приложение 2.</b>		5 мин	20 мин	Результаты диагностики
<b>1.4.</b>	Тест «Умеете ли вы слушать» или «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера. <b>Приложение 5.</b>		5 мин	20 мин	Результаты диагностики
<b>2.</b>	<b>Коррекционно-развивающи</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Занятие 1. Вводное. «Агрессивность - что это?»</b>	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 2. Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности.</b>	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 3. «Прогноз погоды»</b>	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 4. «Распознаем эмоции»</b>	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия

	<b>Занятие 5.</b> «Я и мои эмоции»	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 6.</b> «Способы конструктивного общения»	120 мин	5 мин	90 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 7</b> «Закрепление способов конструктивного общения».	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 8.</b> "Я-агрессивный?"	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 9.</b> «Ух, как я зол!» - 1	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 10.</b> Ух, как я зол!» - 2	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 11.</b> «Копилка добрых советов»	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
	<b>Занятие 12.</b> «Суд над агрессией»	1 ч.	10 мин	50 мин	наблюдение рефлексия
<b>3.</b>	<b>Просветительский:</b>	<b>7 ч</b>			
<b>3.1.</b>	Беседа «Дружный коллектив» <b>Приложение 7.</b>	1 ч.	10 мин	35 мин	
<b>3.2.</b>	Беседа «Конструктивное разрешение конфликтов» <b>Приложение 8.</b>	1 ч.	10 мин	35 мин	
<b>3.4.</b>	Родительский лекторий(оформление стенда) «Агрессивный ребенок. Причины и профилактика» <b>Приложение 11,13.</b>	1ч.	1 ч	-	Протокол
<b>3.5.</b>	Индивидуальные беседы * «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков» <b>Приложение 9.</b> * «Профилактика детской агрессии» <b>Приложение 10,12,13</b>	<b>3 ч</b>	15 мин	2 ч.45 мин	Протокол
<b>3.6.</b>	<b>Индивидуальное консультирование</b>	По результатам диагностики			Протокол беседы
<b>4.</b>	<b>Заключительный (Контрольный)</b>	1			Результаты диагностики
<b>4.1.</b>	Методика «Определение склонности к отклоняющему»		5 мин	20 мин	Результаты диагностики

	поведению А.Н. Орел»				
	Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки).		5 мин	20 мин	Результаты диагностики
<b>Итого</b>		24			

### *Список литературы:*

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин Учебное пособие. – 2-е изд. перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А. 2013. – 379с.
2. Бандура А. Подростковая агрессия // – М.: ИНФРА-М. 2009. — 312с
3. Беличева С.А. Основы превентивной психологии / С.А. Беличева. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России» 2014. – 199 с.
4. Долгова В. И., Капитанец Е. Г. Психолого – педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. - Челябинск: АТОСКО, 2010. – 110 с
5. Долгова В.И., Р.Д. Дорофеева, В.Л. Юлдашев, Р.М. Масагутов, Э.З. Кадырова. Наркотики, агрессия и преступность. Профилактика противоправного поведения подростков. – Уфа: изд-во «Здравоохранение Башкортостана», 2005. – 108 с.
6. Долгова В. И., Долгов П. Т., Латышин Я. В. Волонтеру-консультанту антинаркотических программ: монография. – Челябинск: ГОУ ВПО «ЧГПУ»; М.: МГОУ, 2005. – 308 с.
7. Захаров А.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 2012. – №1. – С. 59-98.
8. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации - Челябинск: АТОКСО, 2010 – 112с
9. Еникеев М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. – М.: Изд-во гр. НОРМА-ИНФРА-М 2010. – 378с.
10. Захаров Л.И. Психотерапия невротизма у детей и подростков / Л.И. Захаров. – СПб.: Питер 2012. – 239 с.
11. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – М.: Академия 2004. – 288 с.
12. Захаров А.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 2012. – №1. – С. 59-98.
13. Заика Е.В. Психологическая характеристика личности подростков с отклоняющимся поведением / Е.В. Заика Н.П. Крейдун А.С. Янчина // Вопросы психологии. – 2010. – №4. – С. 83-91.
14. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология // – М.: Сфера 2013. — 463 с.

15. Коклюхин В.В. Отклоняющееся поведение. Поиск моделей. Актуальные проблемы борьбы с антиобщественным поведением / В.В. Коклюхин. – М.: ИНФРА-М 2012. – 250с.
16. Личко А.Е. Психопатия и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – М.: ООО Апрель ПРЕСС ЗАО изд-во ЭКСМО-Пресс 2009. - 416 с.
17. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Издательство «Лань» 2009. – 328с.
18. Паренс Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М.: ИНФРА-М 2012. – 344с.
19. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 2011. – №5. – С. 3-18.
20. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М.: ИНФРА-М 2011. – 245с.
21. Фурманов И.А. Детская агрессивность / И.А. Фурманов. – Мн.: Пресс 2011. – 274с.