

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Пояснительная записка**  Психокоррекционная программа разрабатывалась на основе работ следующих авторов: И.А. Фурманова, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой, М.Р. Битяновой, С.А.Игумнова.  Ведущую цель психологической коррекции агрессивного поведения личности можно сформулировать как достижение позитивных поведенческих изменений.  На формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется личность. Это и условия семейного воспитания и взаимоотношения с педагогами. Следовательно, на повышение эффективности психокоррекционной работы позитивно влияет, если в процесс ресоциализации подростков включаются родители и педагоги. Поэтому с самого начала, параллельно, начинаем работу с семьей и педагогическим коллективом. Коррекционно-развивающая работа проводится интенсивным блоком, одновременно с проведением консультаций с педагогами и родителями, что, на наш взгляд, существенно повышает ее эффективность.  **Цель коррекционной программы**. Снижение уровня агрессивности девиантных подростков, через объединение усилий педагогов, родителей и педагогов-психологов в профилактике и коррекции агрессивности подростков.  Первым и последующими шагами к этому является изменение отношений между учителями и подростками, между подростками и родителями, родителями и учителями. Средством такого изменения были выбраны тренинговые занятия для подростков, цикл семинарских занятий для родителей и педагогов, направленные на совершенствование умений адекватного поведения и реагирования на агрессивное поведение подростков.  Задачи коррекционной программы:  – снижение тревожности и повышение уровня уверенности в себе у подростков за счет развития толерантности и способности к эмпатии, осознания собственной индивидуальности.  – переосмысление роли и позиции учителя, родителя и подростка;  – выработка взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга;  – формирование готовности у всех субъектов образовательного процесса обсуждать с подростками все спорные и конфликтные ситуации в школе и семье;  Описание программы.  На формирование поведения подростка влияние оказывает окружение, в котором формируется личность. Важную роль в формировании агрессивности играет ранний опыт воспитания ребенка в семье: семейные традиции, эмоциональный фон отношения родителей к ребенку и т.д. Негативные характеристики личности и способы поведения подростков укореняются и развиваются вследствие неблагоприятных взаимоотношений с педагогами, не обладающими навыками общения с "трудными" детьми. Многие педагоги позволяют себе агрессивные выпады в адрес подростков, унижение личностного достоинства в ответ на асоциальное поведение ребенка, чем усугубляют ситуацию: обоюдная конфронтация, непрекращающиеся конфликты и эмоциональная неприязнь вызывает вербальную и косвенную агрессию учащихся на педагогов и физическую агрессию на своих сверстников. Следовательно, для повышения эффективности психокоррекционной работы необходимо включить в процесс ресоциализации подростков родителей и педагогов. Поэтому в данной программе выделяются три блока:   1. Работа с подростками. 2. Работа с родителями. 3. Работа с педагогами   В каждом блоке выделяются три этапа:   1. Просветительско-ориентировочный. 2. Основной 3. Заключительный.   **В таблице схему нашей деятельности можно показать так:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Этап** | **Работа с подростками** | **Работа с родителями** | **Работа с педагогами.** | | Просветительско-ориентировочный. | 1 лекционное занятие (1 час), 1 индивидуальное (25 мин). | 1 семинар (1 час) | 1 семинар(1 час) | | Основной | 8 групповых занятий  (по 45 минут) | 2 семинара (по1 часу) | 2 семинара(по 1 часу) | | Заключительный. | 2 групповых занятия (по 45 минут) | 1 семинар(1 час) | 1 семинар совместно с детьми. (1 час) |   Лекционное занятие с подростками необходимо для осмысления ими, того факта, что агрессия бывает не только физической и что некоторые особенности их общения являются проявлениями агрессивности. Индивидуальные занятия с каждым участником необходимо провести для установления доверительных отношений с тренером (агрессивные подростки не склонны сразу доверять людям). А поскольку участники тренинговой группы из одной и могут хорошо знать друг друга до начала занятий, то существует опасность консолидации агрессивных подростков в группе. Поэтому необходимо сначала составить “терапевтический” договор, и получить согласие и готовность участника работать в группе.  **Программа работы с родителями агрессивных подростков.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Цели** | **Задачи** | **Содержание, тематика.** | | Создание психологических условий для преодоления родительских ограничений и приобретение родителями нового опыта взаимодействия с собственными детьми посредством практической тренировки коммуникативных навыков | – переосмысление роли и позиции родителя;  – взаимопонимание и взаимоуважение прав и потребностей друг друга (родителей и детей);  – снижение тревожности и приобретение уверенности в себе;  – формирование готовности обсуждать с детьми все спорные и конфликтные ситуации в семье;  – выработка эффективного стиля взаимодействия с детьми. | 1. Подросток. – Возрастные особенности подростков, – новообразования подросткового возраста, –интимно-личностное общение как ведущий вид деятельности 2. Агрессивность как свойство личности. – агрессия и агрессивность – виды и формы агрессии – причины возникновения агрессивности у детей и подростков. – гендерные и возрастные особенности проявления агрессии 3. Агрессивность подростков. – особенности проявления агрессии подростков – факторы, способствующие росту агрессивности у подростков – способы и методы взаимодействия с агрессивными подростками, проявляющими разные типы агрессии 4. Конфликты. (На занятие приглашаются дети) – определение способов разрешения конфликтных ситуаций,  – знакомство с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта (по Т. Гордону). | | **Программа работы с педагогами.** | | | | **Цели** | **Задачи** | **Содержание, тематика.** | | Информирование об индивидуально–психологических особенностях личности агрессивных девиантных подростков и обучение эффективным способам взаимодействия с ними. | Распознание и идентификация собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих при общении с асоциальными детьми;  – обучение "ненаправленным" способам отреагирования отрицательных эмоций и приемам регуляции психического равновесия;  – снятие личных и профессиональных зажимов и ограничений;  – освоение методики контакта с неблагополучными детьми различного возраста и выработка эффективного стиля взаимодействия.) | Семинар 1. Девиантное поведение. Виды девиации. Причины отклоняющегося поведения подростков.  Семинар 2. Нарушение межличностных отношений как фактор формирования отклоняющегося поведения детей и подростков.  Семинар 3. Детская и подростковая агрессия. Характеристика и типы агрессивных детей, способы построения отношений с ними.  Семинар 4. Конфликты.  – стадии развития конфликта – определение способов разрешения конфликтных ситуаций, – знакомство с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта (по Т. Гордону). | | **Программа работы с подростками.** | | | | **Цели** | **Задачи** | **Содержание, тематика.** | | Снижение уровня агрессивности подростков через коррекцию нарушений в эмоционально волевой сфере личности. | – устранение дефицита в поведенческих репертуарах  – усиление адаптивного поведения;  – ослабление или устранение неадекватного поведения  – устранение изнурительных реакций тревоги;  – развитие способности расслабляться;  – развитие способности самоутверждаться;  – развитие эффективных социальных навыков  – развитие способности к саморегулированию.  – развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое  – обучение эффективным способам общения; | **Ориентировочный этап.**   1. Лекционное групповое занятие “Знакомьтесь, агрессия” 2. Индивидуальное   **Основной этап**.   1. Установление контакта с участниками группы, знакомство с правилами, создание доверительных отношений. 2. Расширение информации о собственной личности 3. Переоценка собственной личности: оценка того, что подросток чувствует и думает о себе и собственном поведении 4. Переоценка окружения: оценка того, как агрессивное поведение влияет на окружение; 5. Внутригрупповая поддержка: открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения и его последствий; 6. Поиск альтернативы: обсуждение возможных замен агрессивному поведению; 7. Контроль за стимулами: обучение избеганию стимулов, провоцирующих агрессивное поведение, и противостоянию им; 8. Подкрепление: обучение самопоощрению за измененное поведение;   **Заключительный этап.**   1. Социализация: демонстрация расширения возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения. 2. Осмысление участниками изменений, произошедших в ходе занятий   – закрепление сильных сторон личности  – формирование адекватной самооценки  – укрепление устойчивого “Я” |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **1-й этап. Ориентировочный**. | | | | | **№** | **Цель** | | **Содержание деятельности психолога и подростков.** | | 1. | Знакомство с формами агрессии, ее причинами, способами борьбы с ее проявлениями | | Лекционное групповое занятие. | | 2. | Установление эмоционального контакта с тренером, подготовка к работе в группе, составление терапевтического договора. | | Индивидуальное. Составление терапевтического договора. “Портрет агрессивного человека”, “Словарь добрых слов” Установление эмоционального контакта тренером группы, ознакомление с правилами работы в группе, создание доверительных отношений с тренером. | | **2-й этап. Основной** | | | | | 1. | Установление эмоционального контакта с участниками группы, ознакомление с правилами работы в группе, ориентация в обстановке, правилах группы, создание доверительных отношений | 1.Правила группы,  Приходить на занятия группы нужно вовремя.  Каждый участник группы имеет право выступить.  В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.  Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.  У каждого есть право сказать “нет” или “пропускаю”. Но прежде подумать: “Если я скажу “нет”, может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное про себя”.  Каждый имеет право покинуть группу, но "обратной дороги" нет. Если обстоятельства вынуждают преждевременно прекратить занятия, важно сказать об этом другим членам группы  2.“Нетрадиционное приветствие”  3.Групповое рисование  4.“Я рад общаться с тобой”  5. Ритуал прощания. “Аплодисменты по кругу”.  Ведущий: “Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам ритуал прощания, а точнее окончания занятия, в ходе которого аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее”. | | | 2. | Расширение информации о собственной личности | | 1.Ритуал приветствия .“Нетрадиционное приветствие”  2.Группа делиться на тройки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами не менее 1,5–2 метров. Инструкция участникам: “В группе выберете того, кто будет начинать упражнение. В кругу последовательно Вам необходимо обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение состоит из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде.  Серия 1. Раньше Я ...  Серия 2. На самом деле Я ...  Серия 3. Скоро Я ...  3.Рефлексия: Что было трудно, что чувствовали, о чем думали.  4.Когнитивная рефлексия.  5.Ритуал прощания. “Аплодисменты по кругу”. | | 3. | Переоценка собственной личности: оценка того, что подросток чувствует и думает о себе и собственном поведении; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Участники группы садятся по кругу и заново знакомятся: необходимо сказать, как их зовут, что означает, как переводится имя.  3. Завершить предложения:  “У меня лучше всего получается…”.  “Я горжусь тем, что я..."  “Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился – это..."  Ведущий напоминает о необходимости использовать все свое умение слушать: улыбаться, кивать головой и применять другие невербальные знаки внимания. Если подросток при выступлении смотрит на психолога или в сторону, необходимо напомнить, что он должен обращаться прямо к группе.  4.Попросить подростков построиться по алфавиту имен, по росту, по цвету волос.  5.Ритуал прощания.“Аплодисменты по кругу”.  6.Домашнее задание. Написать письмо другу “У меня есть тайна” | | 4. | Переоценка окружения: оценка того, как агрессивное поведение влияет на окружение; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Обсуждение домашнего задания. Не нужно рассказывать о своих тайнах, а изобразить, как окружающие отреагировали бы, узнав об этой тайне. Группа обсуждает насколько тайна “страшная”. Желающие могут рассказать о содержании письма.  3.Упражнение “Качели” (покачаться на спинах друг друга)  4. Упражнение в парах: из исходного положения, сидя на корточках спиной друг к другу, попытаться встать. “Только поддерживая друг друга можно достичь лучшего будущего”.  5.Притча о змее. Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому–либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: “Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.  Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя злу в ответ.  6. Домашнее задание: “Письмо другу” Рассказать о ситуации, в которых чувствовали злость, обиду, раздражение, по принципу Я-высказываний | | 5. | Внутригрупповая поддержка: открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения и его последствий; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Обсуждение домашнего задания. Объяснить, почему эта ситуация вызывает негативные эмоции.  3. Фрустрационный тест (на основе взрослого варианта теста Розенцвейга). Участники группы разбиваются на пары. В паре одному дается инструкция, какую фразу он должен произнести, чтобы вызвать у партнера ощущение препятствия или обвинения. Тот, в свою очередь, должен выразить свою непосредственную реакцию невербальным способом.  Рефлексия. Члены группы пытаются озвучить, выразить словами смысл реакции.  4.Упражнение “Якорь” Представьте ситуацию, которая вас очень радует. Постарайтесь испытать все положительные эмоции, которые с ней связаны. В момент наибольшей радости, соедините в кольцо большой и указательный пальцы. Запомните это состояние, и в момент когда вам особенно трудно справиться с отрицательными эмоциями, сожмите пальцы в кольцо.  Выполнение упражнения.  Рефлексия. Трудно ли было представить ситуацию. С какого момента стали понимать, что упражнение получается (не получается).  5.Домашнее задание. Закрепление упражнения “Якорь” | | 6. | "Поиск альтернативы": обсуждение возможных замен агрессивному поведению; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Упражнение “Зеркало” Можно проводить в парах: один “отражает” второго. Можно устроить галерею зеркал, где движения одного повторяют все участники группы.  Объяснение разницы между чувствами, мыслями и поведением.  3.“Безвредные” способы разрядки гнева и агрессивности.  Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представить, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.  Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.  Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?  4.Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становиться все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.  Рефлексия. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь? | | 7. | "Контроль за стимулами": обучение избеганию стимулов, провоцирующих агрессивное поведение, и  противостоянию им; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Упражнение “Интонация”. На листочке бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листочки собираются, перемешиваются, и снова раздаются. Далее все решают какую строчку, из какого стихотворения взять за основу упражнения. После этого подростки по очереди произносят строчку с интонацией, соответствующей тому чувству, которое записано на очередном листочке. Остальные пытаются отгадать, какую же эмоцию вложил участник в заданную фразу.  3.Работа с “обидными словами”.  Психотерапевтические синонимы.  А) Ведущий предлагает участникам назвать свои плохие качества, от которых хотелось бы избавиться. Остальные находят положительные стороны этого качества.  Б) Участники по очереди называют наиболее часто употребляемые обидные слова, остальные находят положительные стороны и в них.  4. Ритуал прощания “Хлопки по кругу” | | 8. | "Подкрепление": обучение самопоощрению за измененное поведение; | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Упражнение “ Штрих”. Участникам раздаются листки бумаги, и предлагается вспомнить ситуацию, которая их разозлила. Далее нужно вспомнить чувства, которые вызвала в них данная ситуация и штриховать листок, вкладывая эти чувства в движения руки. После этого листок комкается и с силой выбрасывается. “Мы выбросили свой гнев!”  3. Внутригрупповая дискуссия. По разным сторонам кабинет расставляются стулья. Ведущий зачитывает мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Кто согласен с этим мнением садится на стулья у правой стены, кто не согласны – у левой стены. Никто не может остаться посередине. Далее зачитывается одно из нижеследующих мнений:   * родителям можно простить все; * люди должны уважать права друг друга; * человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.   После того как зачитывается суждение и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения? Тренер должен следить за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорить визави. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы. Потом снова первой – что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов. И так продолжается до тех пор, пока четко не проясниться позиция членов обеих группировок. В конце обсуждения необходимо предоставить возможность, тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.  4.Ритуал прощания. | | **3-й этап. Заключительный.** | | | | | 1. | Социализация: демонстрация расширения возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения. | | 1.Ритуал приветствия. “Нетрадиционное приветствие”  2.Развитие навыка выслушивания.  Упражнение “Понимаем с первого слова”. Упражнение выполняется в парах. Один участник говорит фразу, слушающий передает его мысль другими словами, стремясь как можно полнее передать ее смысл. После этого первый участник говорит, насколько это удалось.  3 “Горячий стул”. | | 2. | Осмысление участниками изменений, произошедших в ходе занятий  – закрепление сильных сторон личности  – формирование адекватной самооценки  – укрепление устойчивого “Я” | | Упражнения: “Горячий стул”, “Горящая спичка”, “Парадоксальная социометрия” “Ролевой обмен”, “Подари сердечко”, “Цветок” | | |